Lê Thị Thu Hàn

ung thư

Con đường đi tìm sự sống

NỘI DUNG

LỜI GIỚI THIỆU 1
PHẦN 1: TIỀN SỬ BỆNH VÀ ĐIỀU TRỊ 1
1. Phát hiện bệnh 1
2. Niềm lạc quan bị dập tắt 1
3. Từ bỏ hóa trị và xạ trị 2
4. Di chứng sau cơn hóa xạ trị 2
PHẦN 2: CHUYỂN HƯỚNG VỀ PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN 4
1. Đặt niềm tin vào chính mình 4
2. Điều trị ung thư – tin nhà khoa học hay tin lâm sàng 4
3. Chữa ung thư – ai mới là chuyên gia thật sự 8
PHẦN 3: HIỂU VỀ BẢN CHẤT UNG THƯ VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH TỰ NHIÊN 13
1. Ung thư có nên phẫu thuật, hóa trị, xạ trị không? 13
2. Ung thư - đừng phân chia giai đoạn 15
3. Chữa lành ung thư – đau hay không đau 17
4. Điều trị ung thư – đắt hay rẻ 18
5. Trải lòng 20
PHẦN 4. TÀI LIỆU CẦN ĐỌC 31
1. Giới thiệu sơ qua về những quyển sách khuyên đọc 31
2. Sách tự chữa lành 33
3. Sách ung thư – Markus Rothranz 34
4. Sách tạo động lực 35
5. Sách bách khoa về chế độ ăn Raw vegan, theo lứa tuổi, giới tính, giảm cân, tăng cân, ăn sao cân bằng 36
6. Sách hay về dạ dày 37
7. Tìm chuyên gia sức khỏe để học hỏi 37
PHẦN 5: CHẾ ĐỘ ĂN RAW VEGAN VÀ LỐI SỐNG 41
1. Hãy đến thăm 6 vị bác sĩ tốt nhất hàng ngày 41
2. Raw vegan 43
3. Tại sao Raw vegan chữa được bệnh tim mạch và ung thư 58
4. Tại sao tôi chọn chế độ ăn thực vật tươi sống để chữa ung thư xương (Raw Whole Food Plant Based) 59
5. Raw 100% - Nên hay không nên 60
6. Điều gì xảy ra trong quá trình thanh lọc cơ thể bằng Raw Vegan 61
7. Trẻ em và Raw vegan 64
8. Raw Vegan và âm Dương 65
9. Thuận tự nhiên 70

PHẦN 6. THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG VÀ CÁC GIẢI ĐÁP VỀ THỤT THÁO, HƯỚNG DẪN THỤT THÁO 72
1. Dấu hiệu mắc bệnh – thải độc không bao giờ là sớm 72
2. Làm sạch đại tràng là bước thải độc đầu tiên 75
3. Thụt tháo đại tràng ở trẻ em 79
4. Táo bón 82
5. Súc ruột – thải độc nhanh 85
6. Giải đáp về thụt tháo đại tràng 88
7. Cảm nhận về thụt tháo đại tràng, dưới góc nhìn tâm linh và khoa học 93
PHẦN 7. CHĂM SÓC CHO TÂM HỒN 97
1. Những cách chăm sóc cho tâm hồn 97
2. Thiền 98
3. Tập thở 1-4-2- Lưu thông hệ bạch tuyết 102
4. Bí quyết sống hạnh phúc 105
5. Thải độc tâm hồn – tìm lại lẽ sống 107
6. Sức mạnh của niềm tin và cầu nguyện 110
7. Nuôi dưỡng trái tim khỏe mạnh 112
PHẦN 8: NHỊN ĂN, THẢI ĐỘC 115
1. Nhịn ăn chữa ung thư – thực hư thế nào? 115
2. Nhịn ăn, uống nước ép 118
3. Lộ trình 3 tháng nhịn ăn thải độc 120
4. Tóm tắt cơ bản về nhịn ăn – từ sách tự chữa lành 121
5. Cảm nhận 30 ngày nhịn ăn 125
PHẦN 9: LỢI KHUẨN, TẦM QUAN TRỌNG, CÁCH LÀM KEFIR 128
1. Vi sinh vật quyết định sự sống 128
2. Trà Kombucha thải độc – Tốt cho dạ dày 129
3. Bổ sung lợi khuẩn – Probiotics tăng cường miễn dịch 130
4. Nhớ bổ sung lợi khuẩn bằng Kefir 132
5. Cách nuôi lợi khuẩn Kefir dừa 134
PHẦN 10: NHỮNG THỰC PHẨM VÀ THÓI QUEN GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE 136
1. Mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ vi sinh vật – giun sán – vi khuẩn – vi rút- nấm mốc 136
2. Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật + tivi 137
3. Tại sao tôi kiêng 100% đạm động vật 138
4. Đường và tinh bột – loại nào nuôi ung thư 139
5. Đạm nào nuôi ung thư 142
6. Né xa đường tinh luyện – tiêu thụ đường tự nhiên 144
7. Muối tinh là độc chất 145

8. Muối biển có thật sự an toàn 146
9. Ăn ít - hay ăn nhiều không quan trọng. quan trọng là năng lượng sống - life force 147
10. Tránh nạp độc – sử dụng chất tẩy rửa từ thiên nhiên 148
11. Tránh xa hóa chất – enzyme tẩy rửa từ tự nhiên 150
12. Ung thư – Dậy thì sớm – Sữa bò liên quan gì đến nhau 153
13. Nguyên nhân ung thư – do môi trường – không phải do gen 155
14. Cảnh báo miếng trám Amalgam – Tử thần trong khoang miệng 157
15. Sóng điện từ 162
PHẦN 11. NƯỚC ÉP, CÔNG THỨC NƯỚC ÉP 167
1. Đã ung thư – hãy uống nước ép rau 167
2. Giải đáp về nước ép và hiện tượng thải độc 167
3. Máy ép chậm – trợ thủ thải độc đắc lực 174
4. Cỏ lúa mì 180
5. Cẩm nang về thảo dược rau nào ăn được – rau nào không, sống – chín 183
PHẦN 12. SINH TỐ, CÔNG THỨC SINH TỐ 185
1. Sinh tố xanh chữa lành ung thư 185
2. Sinh tố rau phục hồi dạ dày 186
3. Hỏi về chuyện gầy béo – mập ốm – tăng cân – công thức sinh tố 187
4. Máy xay sinh tố Vitamix 190
PHẦN 13: SALAD, ỚT 193
1. Chọn gia vị - làm quen món ăn Raw Vegan – Tiết Kiệm – Lâu dài 193
2. Salad bông cải trắng 196
3. Sử dụng ớt Cayenne 196
4. Kháng sinh tự nhiên từ bắp cải phòng ngừa ung thư 199
5. Hướng dẫn lên men, muối chua rau củ 201
6. Kinh nghiệm dự trữ đồ ăn 202
PHẦN 14. ÁP DỤNG RAW VEGAN TRONG ĐỜI SỐNG, ĂN UỐNG HÀNG NGÀY 206
1. Dinh dưỡng cân bằng 206
2. Thực đơn hàng ngày 208
3. Chuyển đổi sang chế độ ăn Raw Vegan 212
4. Bổ sung hạt vào chế độ ăn 213
5. Hạt lanh Kefir – Thanh lọc đại tràng 218
6. Lưu ý về đậu và hạt – ăn sao cho tốt nhất 219
7. Nước 221
8. 8 loại đường thiết yếu 227
PHẦN 15. THỰC PHẨM BỔ SUNG 230
1. Thực phẩm chức năng chữa ung thư 230

2. Siêu Thực Phẩm 233
3. Thực phẩm chức năng cơ bản 237
4. Phân biệt thực phẩm chức năng chất lượng và kém chất lượng 240
5. Chi tiết về cách dùng thực phẩm chức năng 242
6. Các loại thực phẩm bổ sung cần thiết khác 243
7. Mua hàng hữu cơ từ mỹ 267
PHẦN 16. LẮNG NGHE CƠ THỂ 269
1. Muốn thoát khỏi ung thư - cần lắng nghe cơ thể 269
2. Quan sát cột sống, biết gan thận, theo dõi tiến triển toàn thân 270
3. Tại sao ho - khạc đàm - ở mọi độ tuổi 273
4. Nghệ thuật lắng nghe cơ thể 276
PHẦN 17. THỂ THAO + LỐI SỐNG 278
1. Trampoline - Lưu thông bạch huyết toàn thân 278
2. Cần có máy tăng chiều cao - Invertion table 279
3. Phơi nắng trưa - hấp thu năng lượng 282
4. Tiếp đất 283
5. Chải khô tắm nóng lạnh 285
6. Rửa ruột bằng máy thay vì phẫu thuật 287
7. Mát xa – chiếu đèn hồng ngoại thải độc phục hồi tốt 290
8. Rửa mũi, làm sạch xoang bằng bình rửa mũi NETI POT 291
PHẦN 18. GIUN SÁN – các bước tẩy giun, thải độc 294
1. Giun sán 294
2. Kinh nghiệm thực tế về sổ giun – diệt nấm virus – tế bào ung thư 296
3. Dấu hiệu thải độc, làm sao biết sức khỏe tiến bộ - biện pháp khắc phục 305
PHẦN 19. CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG + THẬN + TUYẾN GIÁP 308
1. Chăm sóc răng miệng 308
2. Chăm sóc thận 313
3. Hướng dẫn chăm sóc – phục hồi tuyến giáp 317
LỜI KẾT 322

LỜI GIỚI THIỆU

Chào bạn, mình là Thu Hân, vậy là được 5 năm rồi kể từ ngày mình nghe tin rằng mình mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối, căn bệnh cực ác tính, hiếm gặp và thời gian sống không bao lâu nữa.

Trong 5 năm qua mình và gia đình, người thân đã cố gắng rất nhiều, nhìn lại quãng đường tuy có gian nan, chông gai, song tất cả mọi người đều mãn nguyện và hạnh phúc. Có đôi lúc mình khóc, muốn bỏ cuộc, nhưng rồi nhìn thấy bạn mình, những tấm gương vượt khó đi lên, mình cảm thấy việc khóc lóc của mình mới con nít làm sao, gian nan gì thu bé lại, và mình mạnh mẽ đi tiếp, làm những việc có ích cho gia đình, cho xã hội và sống từng ngày trọn vẹn.

Mình biết mình nhỏ bé, chẳng là gì cả giữa thế gian này, những dòng nhật ký trên con đường đi tìm sự sống này không có tác dụng chữa bệnh, không phù hợp với khuyến cáo y tế... mình chỉ viết và đôi khi đọc lại mình bật cười, vì sự lạc quan, yêu đời của cô gái trẻ.

Album ra đời, mình tin là có thể giúp ai đó như cô gái mình đây, nếu có phút khó khăn cần chút lửa, chút niềm tin thì có thể tìm thấy, để thêm sức mạnh mà đi tới

Xin cảm ơn tất cả các bạn đã hiện diện ở đây với mình, gửi tình yêu thương tới tất cả, ba má thương yêu, chị Hường, anh Tiến và tất cả những người bạn.

Ôm yêu thương

PHẦN 1: TIỀN SỬ BỆNH VÀ ĐIỀU TRỊ

1. Phát hiện bệnh

Mùa thu năm 2016, tôi tốt nghiệp đại học và được nhận vào học việc ở bệnh viện lớn. Niềm vui cũng bự lắm nha. Một ngày tự nhiên tôi sờ tay lên đùi phải và phát hiện có cái CỤC GÌ ĐÓ.

Cục gì là cục gì? Kệ nó đi, tôi mới đi làm được vài ngày thôi, hơi vất vả và áp lực cho 1 đứa mới ra trường, cố gắng cái đã.

2 tháng sau, nhận lương. Vui ơi là vui, sờ lại cái cục ở chân, khá lớn rồi. Thôi thì ra Bệnh viện Đà Nẵng khám cái đã. Sau thăm khám và có kết quả chụp chiếu, chọc hút, bác sĩ chẩn đoán là U máu - lành tính và quyết định mổ cắt u. Thế là tôi lên bàn mổ. Mổ xong đi lại không được bình thường đâu, tôi nhờ ba treo cọng dây thả từ trên cao xuống, mình nằm dưới móc chân vào, tập co duỗi vài ngày rồi lại đi làm bình thường.

3 tuần sau, có kết quả giải phẫu bệnh - Khối u là Sarcoma mô mềm dạng hốc - Sarcoma, theo những gì tôi học ở môn Ung thư hồi sinh viên, thì đây 1 loại hiếm gặp trong các loại ung thư và cơ hội sống không cao - Run rẩy, khóc lóc cũng nhiều. Rồi 2 ba con tôi khăn gói vào bệnh viện Ung bướu tp HCM, bạn tôi giới thiệu cho tôi gặp 1 cô PGS.TS đầu ngành, sẽ tư vấn thêm.

Tôi làm thủ tục nhập viện, rồi cầm mẫu sinh thiết khối u đến gặp cô ấy, được dẫn đến Khoa giải phẫu bệnh để bác sĩ trưởng khoa đọc lại cho chắc ăn. Cô ấy bảo, loại này phải xạ trị mới may ra. Rồi nếu độ ác tính là độ 2 trở đi thì phải hoá trị dự phòng thêm, chớ để lên phổi là PHÁ NHANH LẮM.

Rồi bác sĩ trưởng khoa đọc và bảo là độ 3 - G3 - tức là độ ác tính cao nhất. Thế là hết, dù gì cũng nặng thế rồi, tôi quyết định làm thủ tục ra viện, về điều trị ở bv Ung bướu Đà Nẵng để tiện cho gia đình chăm sóc.

2. Niềm lạc quan bị dập tắt

Tháng 11, nhập viện ở bệnh viện Ung bướu Đà Nẵng, dù sao tôi vẫn có chút lạc quan và hi vọng, mổ cắt rồi, với nhìn tôi khoẻ ra, chạy nhảy bình thường vầy thì mới giai đoạn đầu thôi, không sao không sao.

Rồi kết quả chụp khối u và chụp phổi về, bác sĩ nói là khối u đã mọc lại khá nhiều, phổi cũng có nhiều nốt... Lúc đó trong căn phòng sơn tường trắng, bệnh án chất đầy trên bàn, chị bác sĩ và tôi ngồi ở 1 góc nhỏ, xa xa hình như có anh điều dưỡng hay cậu bạn bác sĩ cùng khoá đang học việc, tôi không nhớ lắm. Chỉ nhớ lúc đó ba đang ở quê, mắt tôi hơi ướt, và nhớ giọng mình run rẩy: Chị đừng nói với ba em nghe.

Thế nhưng tôi lại không giữ được lời hứa. Trưa ấy ba từ quê ra, mang cho tôi chiếc hộp đựng mấy cục bông cải, cà rốt má hấp sẵn cho. Nhìn thấy ngon mắt mà tôi nước mắt ngắn dài, rồi tôi oà lên với ba. 2 cha con ôm nhau khóc ngon lành.

3. Từ bỏ hóa trị và xạ trị

Tháng 12/2016, bác sĩ đưa ra phác đồ là tôi cần trải qua 6 lần hoá trị, sau đó 35 lần xạ trị. Còn nước còn tát, tôi chấp nhận hoá trị và biết thế nào là địa ngục thật sự. 1 đợt hoá trị sẽ kéo dài 5 ngày, mỗi đợt cách nhau 14 ngày.

Mỗi lần 5 ngày đó, đối với tôi là 1 lần ác mộng càng ngày càng nặng nề. Một đêm nào đó trong những đêm ác mộng ấy, tôi lên cơn co cứng - Hội chứng ngoại tháp - Tác dụng phụ của thuốc chống nôn, đau không thể nói nổi, bác sĩ đẩy trên xe cấp cứu đi chụp MRI, ngó quanh không thấy ba đâu. Ba lại đi trốn chỗ nào đó lau nước mắt - ba yếu đuối thấy mồ.

Một ngày bác sĩ bảo cạo đầu dần đi chứ tóc bắt đầu rụng rồi. Thế là tôi được mẹ của bạn cạnh giường cạo đầu cho, ba lại không dám nhìn. Tôi nhìn vô gương thấy đầu bóng láng, vừa thấy hài, vừa thấy đau đau chỗ nào đó, tóc dài nay còn đâu, tiếc lắm chớ.

Một ngày ăn tết xong ra nhập viện vô thuốc đợt 3. Tôi hí hửng: ba ơi, hình như mai mới vô thuốc á, trưa nay mình ăn gì ngon ngon nha, chớ vô thuốc là con không ăn được gì. Chuẩn bị đi, thì có thông báo là tôi cần vào phòng để vô thuốc trong ngày hôm nay. Tôi lại mếu với ba, thật lòng tôi hiếm khi khóc với ba thế này, kia mà tôi sợ mùi cồn, mùi hoá chất, sợ cái kim đâm vô tay không biết bao nhiêu lần.

Tháng 3/2016 - Hết 3 đợt hoá trị, khối u ở chân không có dấu hiệu đáp ứng thuốc, vẫn to lên nhanh, nóng, sờ rõ bằng tay, bắt đầu đau. Đi siêu âm lại, bác sĩ nói ĐÃ XÂM LẤN XƯƠNG ĐÙI, cần phải đoạn chi.

Tôi đọc thêm tài liệu, hoá xạ trị gây tác dụng có hại cho toàn cơ thể, gây ung thư thứ phát sau này, chưa chắc tôi chết do khối u, mà có thể chết do hoá xạ nữa. Thêm cái kết quả siêu âm ở trên là quá đủ rồi. Tôi nói với ba, lần này không khóc lóc nữa: "Ba, cho con được ở nhà nghe, con không đi bệnh viện nữa, không hoá tiếp nữa, không xạ luôn. Lần này con muốn **TỰ MÌNH CỨU LẤY MÌNH.**

Và thế là cánh cửa dẫn đến cuộc sống mới đầy màu sắc của tôi mở ra...

4. Di chứng sau cơn hóa xạ trị

Đầu tháng 3/2017, tôi bắt đầu hành trình tự chữa bệnh cho mình. Lúc đầu, quá sợ hãi những tháng ngày ở bệnh viện và sợ hãi việc có thể mất đi chiếc giò mà tôi xin ba má cho ở nhà tự chữa 1 cách khí thế. Nhưng những ngày tháng mới được về nhà đó, cũng là những ngày tháng đầy hoảng loạn, lo lắng, sợ hãi.

Không lo lắng sao được, khi sáng sáng ngủ dậy, tôi không thể mở mắt. 2 mí mắt tôi dính chặt vào nhau vì đổ ghèn (gỉ mắt) rất nhiều, đau, rát, chảy nước mắt, tôi phải trốn trong nhà, tránh ánh sáng. Một ngày tôi thấy tròng đen của mắt có vệt màu trắng, đi khám mới biết là sẹo giác mạc, do viêm loét giác mạc bởi lông mi rụng, uống thuốc, nhỏ thuốc có đỡ 1 tí, nhưng vết sẹo giác mạc vẫn còn đó.

Không sợ hãi sao được, khi tôi phát hiện mình bị nuốt nghẹn, lúc kể với ba, tôi nói là mình bị sẹo thực quản do hoá chất làm bỏng, nhưng chắc là ba nghĩ tới cái gì đó ghê gớm hơn, nên nhìn ánh mắt ba đầy buồn lo, tôi không dám kể nữa, giấu vào lòng.

Có những điều tôi có thể giấu vào lòng, nhưng có những điều tôi không thể. Đó là sự đau đớn và những cái nhăn mặt khi ăn cơm. Vì nướu răng sưng phồng, chảy máu, răng cũng đau và buốt. (sau này tôi mới biết là cơ thể bắt đầu thải hoá chất qua nước bọt, và hoá chất làm mất khoáng, hỏng răng nên việc sưng nướu, đau răng là không thể tránh khỏi).

Và hoảng loạn !! Tôi không dám nhìn hay sờ lên đùi, vì cái khối nóng rực ấy ngày 1 to lên. Mỗi lần nhìn vào đôi mắt của người thân mình đầy sự sợ hãi, đầy nỗi muộn phiền. Lòng tôi quặn thắt, hoảng sợ. Mỗi tối, tôi ước gì mọi thứ chỉ là giấc mộng, rằng tỉnh dậy tôi lại là một cô gái tóc dài, vui vẻ, sống vô tư hồn nhiên. Đời không như mơ đâu, sáng nào cũng vậy thôi, tôi chào mặt trời bằng đôi mắt nhắm tịt, hàm răng đau buốt và tâm hồn đầy mây mờ.

Tôi chẳng thể gọi cho ai, cũng chẳng biết nhờ vả ai cả, vì khi bác sĩ đã bó tay thì ai cứu được đây.

Đằng nào tôi vẫn đang sống, đằng nào tôi vẫn phải chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình, và trong tim tôi luôn có 1 niềm tin le lói là tôi sẽ sống, sẽ được chạy nhảy, được hát ca, được sống tự do tự tại như những giấc mơ ngày trẻ. Vực tinh thần - tôi bắt đầu lao vào internet, hỏi bất cứ ai tôi có thể hỏi, tham gia các hội nhóm, đọc ngấu nghiến các tài liệu mà tôi tìm thấy, dò la tin tức, tìm nhân chứng.

Và những con đường chỉ dẫn bắt đầu xuất hiện 😀

ĐƯỜNG NÀO DÀNH CHO TÔI?

PHẦN 2: CHUYỂN HƯỚNG VỀ PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN

1. Đặt niềm tin vào chính mình

Ngày mình chấp nhận tiêm vào cơ thể hoá chất, chính là ngày mình đã chết thật sự. Mình chết vì không biết yêu thương cơ thể, chết vì tin người, chết vì phó thác tính mạng của mình cho người khác.

May sao, khi về nhà sau 3 toa hoá trị đầu tiên, mình cho phép mình được ở một mình, trong yên lặng, lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Mình đang làm cái gì với cuộc đời mình vậy? Mình sống không lành mạnh, cơ thể mình thông minh đấy chứ, nó báo cho mình biết là 24 năm qua mình chọn con đường chưa phù hợp, nên mình cần thay đổi. Đã nạp hoá chất độc hại quá nhiều nên mới bệnh, sao nay còn nạp thêm??

Thế là mình từ bỏ. Quyết định chọn con đường về với tự nhiên. Về với tự nhiên, là sống như người tiền sử ngày xưa ấy: hít thở không khí trong lành, uống nước tinh khiết, ăn thực vật, không dùng lửa để nấu thức ăn, không tiếp xúc với hoá chất độc hại, nuôi dưỡng tâm hồn bằng tình yêu chân thành và biết ơn những điều mà mình có.

Không phải ngẫu nhiên mà mình chọn con đường quay về với tự nhiên, là vì mình đã biết cơ sở thực tế, có rất người đã thành công, nên mình tin. Và mình tin vào chính mình. Có người đã làm được, thì mình cũng làm được!!! Mình tin là chỉ có mình mới hiểu mình nhất, và chỉ có mình mới là bác sĩ, có thể chữa lành cho chính mình.

5 năm trôi qua, khối u vẫn nằm ở chân mình. Và mình vẫn sống. Mình sống thế nào ư? Ngày nào cũng thế, thiền, thể thao, chuẩn bị bữa ăn, học tập, làm việc, ước mơ, chia sẻ những điều mà mình cho là bổ ích đến mọi người.

Dù ngày mưa hay nắng, dù ở nhà hay ra đường, ngoài vườn hay trên xe... Mình vẫn sống như thế. Một niềm tin vào bản thân, tin vào quy luật nhân quả của tự nhiên và đi về phía trước.

Bệnh tật, hay những khó khăn gian khổ trong cuộc đời, cũng không là gì, nếu ta biết tin vào nhân quả, tin vào sức mạnh sâu trong tâm mình.

Đừng chỉ tồn tại, phí hoài thời gian vào những việc vô bổ. Hãy sống, quý trọng từng khoảnh khắc mà bạn có, dành thời gian để yêu thương, để giúp đỡ, sẻ chia, hãy biết ơn tất cả những gì mà bạn gặp phải trong hành trình này... Rung động của tình yêu và lòng biết ơn, sẽ hoá giải và chữa lành tất cả.

2. Điều trị ung thư – tin nhà khoa học hay tin lâm sàng

Khi mình nghe tin bé Hạnh An - con gái chú đạo diễn Đỗ Đức Thành qua đời chưa. Mình theo dõi chú từ những ngày đầu tiên, khi chú quyết định dẫn bé qua Singapore điều trị ghép tuỷ để điều trị ung thư máu, theo dõi và thầm cầu mong phép màu sẽ xảy ra, với sự quyết tâm và nghị lực của 2 cha con, con bé sẽ ổn.

Và rồi nghe tin Hạnh An mất, gia đình đau thương, chi phí điều trị 2 năm qua lên đến 15 tỷ đồng mà đổi lại là nỗi đau vô bờ bến - tự nhiên mình cảm thấy đau, và muốn viết lên tiếng nói từ trong tâm mình.

https://news.zing.vn/dao-dien-do-duc-thanh-ke-ve-ngay...

Mình ngày đó, phát hiện khối u, nghe lời đồng nghiệp, mổ cắt là xong ấy mà.

- ✓ Mổ cắt sạch u. Nghe lời đồng nghiệp và ba má: ăn thịt bò vào cho có máu, chớ mổ xong mất máu khá nhiều. Ăn thịt, uống sữa. 1 tháng sau, khối u mọc lại nhiều không tưởng.
- ✓ Chẩn đoán: ung thư giai đoạn cuối, độ ác tính cao nhất. Nghe lời đồng nghiệp và người nhà: hoá trị để sống thêm được chừng nào hay chừng đó.
- ✓ Hoá trị nửa chừng, vì muốn giữ chân. Mình bỏ cuộc. Nhất định ở nhà, tự học hỏi, tự mày mò cứu mình, nhất định kiêng 100% tinh bột và đạm động vật.
- ✓ Kết quả: vẫn còn sống, sống và tiếp tục chứng kiến những người bạn, người em, cùng phòng bệnh, cùng chiến tuyến ra đi. Mình vẫn sống.

Sau 3 năm, nỗi đau về quá khứ, về những người đã ra đi, từ những cú tát vào mặt khi giở từng trang sách chữa lành ung thư đã trở thành sức mạnh, thành động lực để mình tiếp tục sống và chia sẻ.

Mình ngày đó, là bác sĩ mới ra trường, kiến thức và kinh nghiệm sống không có gì ngoài tấm bằng đại học và mớ sách vở 6 năm đại học đóng thành từng thùng, từng thùng.

Mình ngày đó, từng tôn thờ Louis Pasteur, tôn thờ Darwin, thần tượng hâm mộ những người đã viết những cuốn sách chuyên ngành hay ơi là hay, đến những anh chị đi trước, nên nghe theo lời khuyên là tất yếu.

Ba má mình, những người thân của mình, đọc báo, xem tivi đều có quảng cáo là thịt, trứng, sữa, tổ yến, vi cá ... là bổ máu, đều nghe bác sĩ nói là đã ung thư thì hoá trị, xạ trị mới có cơ may, chớ đừng tin mấy ông thầy lang. Nên khuyên mình như thế là tất yếu.

Chú đạo diễn, thương con gái cũng như ba má mình thương mình, tin bác sĩ cũng như mình tin đồng nghiệp, nên có tiền thì đưa con gái đến bệnh viện sang, bự là tất yếu.

Và con bé - mắc bệnh ung thư - gan thận đã yếu sẵn. Nay gánh thêm thuốc hoá trị, thuốc hoá trị đã gây ra những gì:

- ➢ Thiếu máu: hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu.
- ➢ Hóa trị liệu dẫn tới suy giảm chức năng của hệ thống miễn dịch do các tế bào miễn dịch bị tiêu diệt và tủy xương không sản xuất các tế bào miễn dịch mới. Biểu hiện là cơ thể dễ bị nhiễm vi khuẩn, vi rút, nấm như viêm phổi, viêm đường tiết niệu, lở loét miệng, nấm miệng.
- ➢ Gan: gan là "nhà máy khử độc của cơ thể" nên sẽ bị ảnh hưởng đầu tiên. Việc sử dụng hóa chất sẽ làm tổn thương các tế bào gan đưa đến suy

giảm chức năng gan, các men gan tăng cao trong máu và làm tăng nguy cơ nhiễm độc cho cơ thể.

- Đường ruột: Tế bào niêm mạc đường ruột cũng là loại tế bào nhạy cảm với hóa chất. Chúng bị tiêu diệt và suy giảm nặng nề nên các chức năng của dạ dày, ruột non, đại tràng đều bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Bên cạnh đó, hệ miễn dịch đường ruột, nơi tập trung 80% kháng thể của cơ thể cũng bị suy giảm nặng nề.
- Tim mạch: thuốc hoá trị làm suy yếu cơ tim, dẫn đến bệnh cơ tim, hoặc ảnh hưởng đến khả năng bơm máu hiệu quả của cơ tim. Một số loại thuốc hóa trị có thể làm tăng nguy cơ đau cơ tim.
- Thận: Thận sẽ phải làm việc rất nhiều khi thuốc hóa trị vào cơ thể. Các triệu chứng của tổn thương thận là biểu hiện của viêm cầu thận cấp.
- Gan, thận bị đầu độc, hệ tiêu hoá không làm việc nổi, hệ miễn dịch yếu, không chống chọi nổi mầm bệnh, cùng với việc nằm trên giường bệnh kéo dài, ứ đọng dịch đờm dịch, thì dù có nằm phòng vô trùng, phòng cách ly vẫn nhiễm khuẩn vết thương, nhiễm trùng phổi, suy thận và tử vong cũng là dễ chấp nhận.
- Tinh thần có mạnh mẽ đến đâu, uống chất độc vô cũng ngã quỵ, vì thuốc gây độc hệ thần kinh mà. Tinh thần nghị lực, mạnh mẽ quyết tâm thôi chưa đủ.

Vậy bệnh nhân ung thư chưa hẳn chết vì bệnh ung thư, mà chết vì thuốc - là CHẾT NHƯ QUY TRÌNH - đúng như cuốn sách UNG THƯ-SỰ THẬT HƯ CẤU GIAN LẬN đề cập.

- Những bệnh nhi ung thư máu cùng mình điều trị ở bệnh viện cũng ra đi khi đổi tới, đổi lui phác đồ là đúng quy trình.

- Đứa như mình mất 2 năm trời để phục hồi lại cả đống di chứng từ 3 lần hoá trị liều cao là đúng quy trình.

🙂Tới đây thì hơi rối trí, bấn loạn và hoang mang. Sao sách Ung thư nói 1 đường, sách mình học nói 1 kiểu, bác sĩ nói kiểu khác, bệnh viện làm kiểu khác. Bên nào cũng là sách, bên nào cũng tự nhận là KHOA HỌC. Vậy tin cái KHOA HỌC nào đây?

Câu trả lời: Tin cái KHOA HỌC DỰA VÀO LÂM SÀNG ấy.

Vậy thế nào là LÂM SÀNG.

Ngày mình nhập viện ở bệnh viện ung bướu, mình mới biết thế nào là LÂM SÀNG, thế là nào THỰC TẾ, thế nào là LÝ THUYẾT SUÔNG.

- Sách ghi: ung thư cổ tử cung gặp ở phụ nữ lớn tuổi, tiền mãn kinh.

  Lâm sàng: có bé gái 4 tuổi, chị bé 25 tuổi đã ung thư cổ tử cung.
- Sách ghi: chế độ ăn đa dạng gồm thịt cá trứng sữa mới đảm bảo sức khoẻ.

Lâm sàng: ăn thịt, uống sữa khối u to lên, thiếu máu. Mình bỏ 100% thịt cá trứng sữa + nghỉ ăn cơm, bún, gạo, bánh mì: chắc, khoẻ, lên cân, môi, tay chân đều hồng hào.

- Sách ghi: uống sữa mới đủ canxi, xương chắc khoẻ.

  Lâm sàng: người Mỹ uống sữa nhiều, tỷ lệ loãng xương cao ngút trời.

  Người châu Phi không có tiền mua sữa uống, xương chắc khoẻ, hiếm thấy loãng xương. Kinh nghiệm mình quan sát được: bệnh nhi mắc hen phế quản, viêm tiểu phế quản, viêm phổi tái đi tái lại, hầu như chế độ ăn đều có sữa bò.

- Sách ghi: ung thư máu, phải ghép tủy, hoá trị theo từng bậc thang, nâng phác đồ...

  Lâm sàng: các em nhỏ ra đi giữa chừng đợt hoá. Ông bà lão - già rồi, không đủ sức hoá trị - về uống thuốc nam, xạ đen, xương khỉ, ăn canh rau chùm ngây, bồ ngót qua ngày vậy mà sống thêm được chục năm.

- Sách ghi: điều trị bệnh lao, phải nuôi cấy vi khuẩn, phối hợp kháng sinh...

  Lâm sàng: cụ ông uống nước tiểu, 3 tháng sau đi khám hết sạch bệnh lao.

- Sách ghi: u giáp phải mổ, cắt.

  Lâm sàng: lăn trái bình bát, uống nước cây cải trời tan u giáp...

LÂM SÀNG là vậy đó, là có thực tế, có bằng chứng.

- VẬY mấy cái phương pháp điều trị bằng lá, thuốc nam đó, lấy từ sách vở nào? Thầy lang làm gì có bằng cấp, làm gì được đào tạo trường lớp gì mà lấy từ sách nào chứ?

Hải Thượng Lãn Ông, Lương Y Tuệ Tĩnh ngày xưa cũng tự nghiên cứu lá cây, thảo dược, tổng hợp từ lâm sàng mà ra.

Muốn bằng cấp, muốn có sách vở dẫn chứng từ bác sĩ, tiến sĩ thì cũng có:

- Giám đốc bệnh viện Ung bướu đúc kết kinh nghiệm là nấm linh chi và xạ đen tốt cho bệnh nhân ung thư. https://soha.vn/giam-doc-benh-vien-ung-buou-bat-mi-cach...

- Bác sĩ thống kê rằng bệnh nhân ung thư không hoá xạ trị sống lâu hơn bệnh nhân áp dụng hoá xạ, sau khi chính bản thân bác sĩ mắc ung thư gan, không hoá xạ và sống hơn 10 năm https://www.google.com/.../bac-si-vach-tran-lo-hong-trong...

VẬY THÌ CUỐI CÙNG - TIN NHÀ KHOA HỌC HAY TIN LÂM SÀNG?

- Ngày xưa sách ghi Mặt trời quay quanh Trái Đất, rồi sau đó nhà khoa học lại nói Trái Đất quay quanh Mặt Trời.

- Ngày xưa Louis Pasteur được giải Nobel, thuyết tiến hoá của Darwin được tôn vinh, 2 người được tôn vinh là nhà khoa học.

Nay học thuyết của Louis Pasteur và Darwin đều đã đã lỗi thời, được chứng minh là sai lầm.

Ngày xưa mình xem CDC, WHO là nhất, và rồi báo chí đăng lên rộng rãi, CDC, WHO nói dối, thống kê sai số liệu.

Chà, ngày xưa mình cũng học toán xác suất thống kê vào 2 năm đầu, năm cuối làm luận văn tốt nghiệp, thống kê, thay đổi số liệu là chuyện thường.

=> Nhà Khoa học là do con người dựng nên, cũng do con người hạ xuống.

Chỉ có LÂM SÀNG là còn mãi với thời gian.

3. Chữa ung thư – ai mới là chuyên gia thật sự

Ngày 28/11/2019.

Những ngày cuối tháng 11 này là những ngày khá là đặc biệt với mình. Tròn 3 năm kể từ ngày phát hiện ung thư, tiên lượng sống không cao – và cũng là thời điểm mà mình cảm thấy trong mình có những sự chuyển biến mạnh mẽ, tích cực cả về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Những ngày bệnh nặng, mình dùng ý chí để vực mình dậy, quyết tâm đi tìm con đường chữa lành tự nhiên để sống, cứ ngỡ kết quả sẽ không cao, đôi khi còn chưa tự tin về những gì mình làm được, ấy vậy mà ngày qua đi test sức khỏe, kết quả ngoài mong đợi làm mình cũng ngơ ngẩn cả ngày.

Mình chọn học theo người mà mình đánh giá là giỏi nhất, mới thực hiện được ½ như thầy dạy thôi, nghĩ cũng chưa ra gì đâu, vậy mà kết quả lại như thế. Ô, thế lâu nay mình nghiêm trọng hóa vấn đề quá ha, thế là cười nguyên ngày hôm qua vì tình cảnh hài hước quá.

Hôm nay đọc 2 cuốn sách của thần tượng Anthony Robbins để lấy lại tinh thần thì mình phải bật cười ha hả thành tiếng vì quá hay, ui té ra mọi thứ cũng đơn giản quá nè.

Sự tình thế này này, sau khi mổ cắt khối u, kết quả giải phẫu bệnh nói ác tính, mình hết hồn hết vía đi hỏi khắp nơi, điều trị tại bệnh viện ung bướu Đà nẵng hơn 2 tháng và đoạn đó mình toàn khóc là chủ yếu.

- ✓ Bệnh của con ác tính cao nhất, PHẢI HÓA TRỊ mới có khả năng sống – cô Giáo sư lớn tuổi nói với mình vậy, nhắm mắt chấp nhận hóa trị luôn, trong lòng thì tiếc mái tóc dài lắm (nghe nói hóa trị liều cao rung hết tóc).
- ✓ Hóa trị đến đợt thứ 2 rồi, khối u ngày càng to dần, mình hỏi anh bác sĩ an ủi, theo dõi đến lần thứ 3, thứ 4 rồi mới biết được em ạ, không đáp ứng thì đổi phác đồ, 6 lần này thêm 8 lần nữa, huhu, lúc đó thực tế là khối u ở cơ đùi đã xâm lấn vào xương đùi mà bác sĩ không nói cho mình biết.
- ✓ Lên cơn co cứng do hội chứng ngoại tháp 2 đêm liền – tác dụng phụ của thuốc chống nôn, bác sĩ điều trị cũng không chẩn đoán ra lí do vì sao mình co cứng, méo miệng, cậu mình xin bác sĩ được chích cho mình mũi thuốc an thần để cắt cơn, lúc đó ba thì khóc, chị mình thì hết bình tĩnh nổi với bác sĩ, mình muốn khóc vì 1 phần vì méo miệng, co cơ quá đau, 1 phần vì đứng giữa 1 bên là đồng nghiệp, 1 bên là người nhà khó xử thí mồ.

- ✓ Hóa trị đợt 2 là đau đầu lắm, rụng tóc, bác sĩ bảo cạo đi cho sạch sẽ. Cạo rồi nhìn trọc đầu vừa hài vừa buồn. Mất 1 thời gian dài mình trầm cảm vì tự ti ngoại hình, đi ra ngoài phải đội tóc giả, dù sau này tóc đã mọc dài như thường. Tết vừa rồi, mình quyết định cạo trọc lại lần nữa, chụp hình cái đầu tròn vo úp lên fb sống thật với bạn bè mới dần dần thoát khỏi trầm cảm.
- ✓ Hết đợt hóa trị thứ 3, mình đi khám ở phòng khám tư, xin được xem kết quả siêu âm khối u, anh bác sĩ thông báo: ngoài ung thư cơ còn mới phát thêm ung thư xương nữa, em coi nè, xương mọc thêm mấy cục nữa nè. Hây da, sarcoma anh có kinh nghiệm rồi, muốn sống thì đoạn chi, đoạn xa xa, cao cao mới có khả năng sống – anh bác sĩ u40 đã có kinh nghiệm nói thế - hic, ý anh là tháo tới khớp háng ạ... Sợ quá, mình muốn giữ chân để chạy nhảy, đi xe đạp, vượt đèo lội suối như thời sinh viên oanh liệt, thế là quyết định ở nhà luôn, khỏi ra bệnh viện nữa.

Cô gái 24 tuổi ở nhà tự điều trị, tình hình lúc đó có gì: khối u ác tính ở cơ đùi, xương đùi, nhìn thấy bằng mắt, sờ thấy bằng tay đang to lên từng ngày, phổi thì có nốt mà không biết ra sao, chỉ thấy ho, tức ngực, ăn uống thì không nổi, nuốt nghẹn, bón, viêm nhiễm khắp nơi. Ba má thì không khỏe, làm sao chăm mình được, bác sĩ thì không còn cách nào khác, bạn bè đồng nghiệp còn không rõ là mình mắc bệnh gì, vì ung thư cơ đùi, xương đùi quá hiếm, quá lạ.

Mình tìm trên google, thời điểm đó có ai nổi tiếng, nhiều tiền, tài giỏi có thể chữa được ung thư không: diễn viên người mẫu Tống Duy Nhân đã mất, ca sĩ Trần Lập đã mất, chị bác sĩ nội trú mắc ung thư đang kêu gọi ủng hộ để phẫu thuật mà kết quả cũng không mấy khả quan, bác sĩ, thầy giáo lớn tuổi dạy mình ở trường đại học mắc ung thư, đột quỵ, vậy thì mình mới ra trường, nhỏ bé vầy sao có đường đi.

Mình đọc thêm và mình như đi thêm vào mê cung. Có sách viết là bệnh ung thư cần phải ăn chế độ như thế này, có sách viết cần kiểu khác, có cuốn thì viết ngược lại hẳn với những gì mình biết lâu nay luôn.

Rối thật đó. Tin ai bây giờ? Ai mới là chuyên gia, mới là người thật sự giỏi để mình học theo. Dù sao cũng sẽ có lối thoát, mình tin thế. Trời không phụ lòng người tìm có quyết tâm.

Nhớ ông Adam Khoo, tác giả cuốn sách TÔI TÀI GIỎI, BẠN CŨNG THẾ mà mình hâm mộ từ lâu, ổng ngày xưa học dở, hàng bét lớp, muốn học giỏi, ổng tìm bạn giỏi nhất lớp, chơi với bạn đó, copy những gì bạn đó làm, thế là ổng từ top bét lớp thành top ten, và ngày càng thành công.

Ứng dụng thế nào vào mình đây? Đầu tiên – chọn chuyên gia cái đã. Cách tốt nhất là nhìn vào kết quả và đưa kết quả làm ưu tiên số 1.

- Chuyên gia nào có thể tự chữa lành cho mình, tự chữa lành cho người nhà, giúp đỡ được nhiều bệnh nhân tự chữa lành từ xa.
- Chuyên gia nào có cuộc sống thành công trong công việc, sức khỏe dồi dào, hạnh phúc bên gia đình và bạn bè.
- Chuyên gia nào có thể làm ra nhiều tiền để làm từ thiện, cung cấp bữa ăn lành mạnh cho người khác.

- Chuyên gia nào để lại những chỉ dẫn cụ thể, có sách, có video, có hình ảnh minh họa chi tiết để dễ học theo.
- Chuyên gia nào Walk on talk – tức là lời nói đi đôi với hành động.
- Những ai thường xuyên đạt được kết quả có chất lượng tốt thì mình theo đuổi và học hỏi. Thế nên, một bác sĩ chuyên gia tư vấn sức khỏe cho bệnh nhân mà thức khuya, sử dụng món ăn không lành mạnh là mình đặt dấu chấm hỏi, nghi hoặc, một người tự nhận có giúp chữa bệnh, mà nhìn cơ thể quá gầy gò, làn da quá khô, hoặc hói đầu, hoặc sâu răng hoặc thị lực kém là mình không mấy tin tưởng

Giữa một rừng thông tin, mình lọc những ai có đủ tiêu chí mình chọn lựa, và đã tìm ra những người có đúng những điều mình mong muốn, đều có website riêng và cập nhật đều đặn.

- Anh Chris Ward, ung thư đại tràng giai đoạn 3, đã phẫu thuật, không hóa xạ trị và vượt qua bệnh nhờ uống nước ép rau củ, chế độ ăn raw vegan sống được 13 năm, giúp đỡ cho hàng trăm ngàn người khắp thế giới tự chữa lành https://www.chrisbeatcancer.com/
- Chị KrisCarr, ung thư mô liên kết giai đoạn 4, không thể hóa xạ trị và sống trên 10 năm nhờ chế độ ăn raw vegan. https://kriscarr.com/
- 2 vợ chồng Markus Rothkranz và Cara Bee cùng con trai, áp dụng chế độ ăn 100% raw vegan hơn 20 năm , mở nhà hàng, viết sách về món ăn, thảo dược, chữa bệnh chuyên sâu, chế thuốc, chữa lành bệnh ung thư tuyến tiền liệt cho bố nhờ uống nước ép rau củ trong 4 tháng và hàng ngàn người khắp thế giới sống khỏe mạnh nhờ áp dụng theo Markus https://markusrothkranz.com/
- Chị Kristina 20 năm ăn 100% raw vegan chữa lành tiểu đường, giờ xinh đẹp và hạnh phúc với bạn trai

  https://www.facebook.com/FullyRawKristina/
- Bác sĩ Axe, chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng ở Mỹ, từng được mời lên các chương trình nổi tiếng CNN, CBC... tự giúp mẹ chữa lành ung thư sau khi mẹ đã hóa xạ trị và tái phát https://draxe.com/
- Cô Jenny Đỗ, luật sư người Mỹ gốc Việt, ung thư vú, đã hóa trị và tái phát, chữa lành nhờ chế độ ăn Raw vegan.

  https://www.facebook.com/jennydolaw
- Tony Robbins, chuyên gia đào tạo con người hàng đầu thế giới, cố vấn kinh tế cho tổng thống Mỹ, đang cung cấp xuất ăn miễn phí cho 1 triệu người.
  https://www.tonyrobbins.com/achieve.../healthy-eating/...

Chọn được các chuyên gia trên, mình làm như được hướng dẫn, copy những gì họ bày bằng cách: học trực tiếp trên website, kênh youtube, đọc sách và tham gia các chương trình giảng dạy của họ rồi lên kế hoạch thực hiện từng bước như người ta bày, được bước nào mừng bước đó, không có tiền, mình đã vận xin bạn bè, đồng nghiệp quyên góp để mình mua máy ép chậm, mua thêm thuốc bổ về uống, mua

thêm máy móc về sử dụng. Nhận đồng tiền quyên góp, vừa mừng vừa tủi. Nhất định sống và đền ơn, hứa đó.

Học, thực hành hoài rồi cũng ra cái gì đó, kia mà vấn đề xuất hiện, mình nhận thấy điều cần nhất đối với mình chính là làm sao giữ vững niềm tin trước những lời nhận xét của những người xung quanh (vì thời gian đầu cả ba mẹ, người thân, bạn bè đều chưa có thời gian để hiểu hết những gì mình đang làm), đôi khi mình cũng xém lạc tay lái vì những vấn đề sau, nay thì rõ rồi, sách ghi vừa hóm, vừa hay, nên copy lên đây các bạn cùng đọc nha.

- Ăn bao nhiêu đạm là đủ.

"Hãy tìm một khuôn mẫu về chất lượng đạm cần thiết. Theo bạn, khi nào người ta cần protein nhiều nhất? Có lẽ khi còn bé. Thiên nhiên cung cấp cho ta thức ăn – sữa mẹ. Sữa mẹ cung cấp cho trẻ em mọi thứ nó cần. Hãy đoán xem lượng chất đạm có trong sữa mẹ là bao nhiêu: 50%, 25%, 10%? Con số nào cũng cao cả. Sữa mẹ chỉ 2,38% là chất đạm, ngay cả khi trẻ mới sinh ra đời. Lượng chất đạm giảm xuống chỉ còn 1,2 – 1,6 % trong vòng sáu tháng. Thế đấy. Vậy ta lấy ở đâu ra ý tưởng "con người phải cần một lượng lớn chất đạm mới tồn tại được?"

Trích sách: *Đánh thức con người phi thường trong bạn* – tác giả Tony Robbins.

- Ngoại hình và cơ bắp

Mình hiện tại 43kg, tự nhận xét là tròn trịa, có da có thịt, có thể đi bộ dài dài, làm việc cả ngày, nói liên tục vẫn khỏe, vậy mà vẫn được nhận xét là trông gầy, không có cơ bắp, không được khỏe.

Vậy thế nào mới là sức khỏe thật sự? Câu trả lời ở đây "Chính xác tôi muốn nói gì để phân biệt giữa sức khỏe (health) và sức mạnh (fitness). Sức mạnh là "khả năng thể chất để thực hiện các hoạt động thể dục". Ngược lại, sức khỏe là "tình trạng mọi bộ phận trong cơ thể đều hoạt động một cách tối ưu: thần kinh, cơ bắp, xương cốt, tuần hoàn, tiêu hóa, bạch huyết..." Nhiều người nghĩ rằng sức mạnh đòi hỏi có sức khỏe, nhưng thực tình chúng không nhất thiết đi đôi. Có cả sức khỏe lẫn sức mạnh là điều lí tưởng, nhưng nếu bạn đặt sức khỏe lên hàng số một, bạn sẽ luôn hưởng thụ được những điều tốt đẹp to lớn trên đời. Nếu bạn nhắm đạt sức mạnh mà hi sinh sức khỏe, e rằng bạn không thọ đủ để vui hưởng thân hình tuyệt mỹ của mình"

Trích sách "Đánh thức năng lực vô hạn" – Tony Robbins

Thực tế có nhiều trường hợp chứng minh

- ✓ Vận động viên thể hình ra đi vì đột quỵ ở tuổi 25

  https://www.menshealth.com/.../bodybuilder-dies-of.../...
- ✓ Diễn viên đẹp trai Cao Dĩ Tường top 100 người có khuôn mặt đẹp trai nhất thế giới ra đi đột ngột ở phim phim trường ở tuổi đời 35 http://kenh14.vn/cao-di-tuong-dot-ngot-ra-di-o-tuoi-35-lo...
- ✓ Cụ bà 100 tuổi đứng lớp dạy yoga https://dantri.com.vn/.../cu-ba-100-tuoi-van-dung-lop-day...
- ✓ Thầy giáo Yoga Dehvara Baba sống 250 năm

  https://en.wikipedia.org/wiki/Devraha_Baba

- Dạo này mình nhận thấy, khi mình siêng tập nhảy trampoline, uống nước ép rau củ đều đặn và phơi nắng nhiều, xem phim hài, đọc những cuốn sách với nội dụng tích cực, tự nhiên mình cảm thấy giàu năng lượng, dễ cười đùa, làm người khác cười và cảm thấy người rất nhẹ nhàng, dù cho với bệnh tình như chẩn đoán cách đây 3 năm là cầm chắc cái chết, có phải là quá phi lý không? Và có thật là ý chí của con người có thể tạo ra được sức mạnh không?

Câu trả lời là Hoàn toàn có thể.

"Một trong những câu chuyện nổi tiếng nhất là chuyện của Normal Cousins. Cuốn Phân tích một căn bệnh của ông mô tả cách chữa trị một căn bệnh suy nhược kéo dài chỉ bằng sự lạc quan, không chịu chấp nhận cái chết. Tiếng cười là một trong những công cụ HOÀN TOÀN CÓ Ý THỨC để mang lại cho ông khát vọng sống. Tiếng cười thay đổi đáng kể cơ chế sinh lý học của Cousins: những thông điệp gửi đến hệ thần kinh nhằm điều khiển cơ thể đáp ứng vớ môi trường cũng như thay đổi. Ông nhận thấy những thay đổi về mặt thể chất diễn ra ngay sau đó. Ông ngủ ngon hơn, ít đau đớn hơn và tình trạng thể chất của ông được cải thiện.

Cuối cùng ông đã khỏi bệnh hoàn toàn. Dù ngay từ đầu, bác sĩ bảo cơ hội khỏi bệnh là 1/500. Cousins kết luận: Tôi đã hiểu: đừng bao giờ đánh giá thấp khả năng kết hợp giữa trí tuệ và cơ thể con người. Năng lực tạo ra sự sống là một năng lượng ít được người ta hiểu biết nhất trên đời."

"Nghiên cứu kết luận rằng hiếm khi tâm trạng tốt khiên ta mỉm cười hoặc cười lớn. Ngược lại chính việc mình cười và cười thành tiếng đã khởi động tiến trình sinh học mang lại tâm trạng vui vẻ cho ta. Chúng làm tăng lượng máu lên não và tăng mức oxy trong máu. Đồng thời tăng các kích thích lên các tế bào hướng dẫn truyền.

Chuyện tương tự cũng xảy ra với những tâm trạng khác. Hãy biểu hiện nét mặt giống như khi sợ hãi hoặc tức giận, ghê tởm hay ngạc nhiên, bạn sẽ có ngay cảm giác tương ứng.

Trích sách *Đánh thức con người phi thường trong bạn* – Tony Robbins

Hihi, 2 cuốn sách này bạn mình giới thiệu cho mình đọc hoài mà mình không chịu nghe, nay trải qua rồi, đọc thấy buồn cười và phấn chấn lắm, phải chi ngày xưa đọc sớm hơn ta. Mà cũng không phải, đúng thời điểm thôi.

Đúng là phải trải qua những hoàn cảnh ngặt nghèo, ngàn cân treo sợi tóc, đánh đổi mồ hôi, nước mắt, tiền bạc, hết niềm tin, lạc lối rồi mình mới biết quý giá và tin vào những gì mà các chuyên gia bày. Phải xém chết rồi mới biết quý cái thân xác và chăm lo sức khỏe như mình hôm nay.

Cũng giống như anh bác sĩ đồng nghiệp mình đăng trong hình nè, mỡ bụng, đau lưng đau khớp rồi may phước nhờ nước ép cà rốt, bơ và rau củ mà khỏe lên hihihi
https://www.facebook.com/photo/?fbid=2582726761792422&set=a.220278266312016 9

PHẦN 3: HIỂU VỀ BẢN CHẤT UNG THƯ VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH TỰ NHIÊN

1. Ung thư có nên phẫu thuật, hóa trị, xạ trị không?

Ngày 30/4/2020.

Thay vì đi chơi đâu đó, mình tự thưởng cho mình một chuyến nghỉ dưỡng ở resort tại gia, tắm nắng, gym, đi bộ, đọc sách, ăn một tô salad thật bự, tự thưởng cho một bộ đồ nghề làm bếp và máy tập thể thao.

Ai mà biết được, nếu mình không tập gym, không đi bộ thì tối mình ngủ không ngon. Mà tập gym với đi bộ thì nó đau và run rẩy trong từng bước chân luôn á, kia mà mình buồn cười quá đỗi, con bé bướng bỉnh và hấp tấp năm nào nay có ngày tập đi từng bước thật chậm và điệu đà duyên dáng như vậy, không khéo mai mốt đi đẹp như người mẫu mất thôi. Còn thụt tháo đại tràng trên máy inversion table thì bặm môi mím miệng vì đau bụng, mà ráng giữ, sau đó đi vệ sinh mà ra được cái gì nhầy nhầy là mừng như trúng số độc đắc vậy á hahaha.

Chắc thấy mình khoẻ quá, nên có nhiều bạn mắc bệnh Ung thư mới hỏi mình là Ung thư thì nên mổ rồi hẵng RAW VEGAN, hay hoá xạ trị rồi có áp dụng như mình được không?

Thiệt tình, mình thì không biết nói dối và không thể chịu được việc nói dối lòng mình, nên mình lại kể câu chuyện đây. Bản thân mifh, u ác tính hiếm gặp, đã mổ cắt u, đã hóa trị. Hoá trị không được rồi mình mới chịu về nhà và áp dụng phương pháp thay thế, là chọn chế độ ăn RAW VEGAN và thụt tháo như hiện tại á.

RAW VEGAN và THỤT THÁO là mình học theo Markus Rothkranz, trong cuốn Heal Yourself, đối với ông ấy, sức khoẻ toàn diện mới là quan trọng, còn khối u thì nó là chuyện nhỏ.

Thực tế là như vậy, mấy bạn mà mình hướng dẫn và làm theo các bước như Markus bày đầy đủ thì tan u, tan hạch nhanh lắm. Còn mình thì sao mà lâu thế, đau thế cơ chứ, lại còn tháng đầu tiên ăn raw vegan, độc tố hoá chất thải ra dữ quá và mình như đi trên mây, thấy toàn trăng với sao, nói nhảm như mất trí, ba má thì khóc lóc sợ phen này con Hân nhà mình nó hoá chị Hằng lên nóc tủ ngồi mất rồi í, kia mà không dám mang nó tới bệnh viện, ba má mình cũng sợ mấy ngày mình lên cơn co giật do sốc thuốc lắm, mình còn sợ hơn nữa, tưởng tượng mùi cồn thôi là mình đã muốn buồn nôn rồi, sống chết gì mình cũng ăn raw vegan 100%.

May mà những ngày tháng đó cũng qua, nghĩ lại cảnh xưa mà cười ra nước mắt luôn í.

Mấy cảnh người mẫu và chị Hằng trên cung trăng ấy là do mình lỡ phẫu thuật và hoá trị rồi, chớ bây giờ mà có cỗ máy quay ngược thời gian, mình mà được chọn lại thì mình chọn ăn RAW VEGAN, thụt tháo đại tràng tại nhà ngay và luôn chớ mắc gì đi bệnh viện cho tốn tiền tốn nước mắt, bạc hết tóc ba má mình.

Sách *Ung thư sự thật hư cấu và gian lận* nói vầy nè:

- ✓ Ung thư, đừng có can thiệp gì hết, áp dụng phương pháp tự nhiên thì khả năng sống là > 90%
- ✓ Ung thư, hoá xạ phẫu... rồi thì khả năng sống qua hết 5 năm là < 5%, chưa kể trong 5 năm đó có thật sự là sống không thì chưa biết.
- ✓ Ung thư, hoá xạ phẫu xong... may mắn tìm tới phương pháp tự nhiên thì khả năng sống sót là 50/50.

Lúc mà mình đọc được mấy dòng trên, là lúc mình đã rời bệnh viện và về nhà rồi í. Đọc mà tiếc, hối hận... giá như, ước gì... những ngày này đọc lại cuốn sách lần thứ N rồi còn giận lây cả anh đồng nghiệp ngày xưa khuyên mổ và cô bác sĩ với mấy anh chị bệnh nhân ngày xưa khuyên hoá trị á, ai bảo khuyên mình mổ, hoá rồi cho bây giờ còn 50/50.

Kia mà giận chi ai, hồi đó cuốn sách *Ung thư* chưa có bản tiếng Việt, hồi đó Việt Nam chưa có bệnh nhân ung thư nào đọc cuốn *Heal Yourself* và chia sẻ lại cả. Do đó mà mình chọn như vậy là có lý thôi.

Còn lời khuyên...

Ai mà không có lòng tốt và ý muốn sẵn lòng giúp đỡ người khác, chỉ có điều lòng tốt là 1 chuyện, kiến thức và kinh nghiệm là chuyện khác. Ví như mình ngày mới ra trường, má mình có cái nhọt ở tay, mình nhanh nhẩu: má uống kháng sinh Cefa 3 nè, con mới đọc trong phác đồ mới nhất luôn á. Cái nhọt tan, mình cười hí hí, phen này được má khen là bác sĩ giỏi.

Còn giờ, mình sợ thuốc tây số 1 luôn, má mà mọc cái nhọt, mình bảo thụt tháo và uống nước ép ngay, xoa chút lá táo gai là xong phim.

Tự nhiên nghĩ hối hận và dằn vặt mình 1 tí, mình cũng có khác gì cô bác sĩ, anh bác sĩ và các anh chị bệnh nhân ấy đâu. Thấy thương cho cả 2 bên, thôi xí xoá.

Lại ngẫm nghĩ, chọn con đường chữa lành tự nhiên này, phải quyết tâm và giữ vững niềm tin dữ lắm.

Học theo mấy anh chị bên nước ngoài, thấy chưa hiểu lắm, email hỏi thì nhận được thư tự động thiệt là dài toàn Link công thức, video và hỏi đáp. Trời thử thách lòng tin và sự kiên nhẫn của mình đây.

Học theo Markus, xem Video thì ổng nói vầy chớ: 1 ngày tui nhận tới 200 cái email lận, nên thay vì trả lời từng người, tui viết cuốn Heal Yourself ấy, bạn đọc đi, bạn mà càng làm dối, làm không đúng như tui bày thì lâu tiến bộ ráng chịu. Còn lời khuyên chỉ có vầy: Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật + bỏ nhỏ "bỏ thuốc tây trong mấy ngày fasting nhé". Oe, trời thử thách mình kiên nhẫn hơn đây mà.

Nhiều hồi muốn email hỏi Markus, mà thôi, thay vì email và chờ cho thành hươu cao cổ luôn thì mình in cuốn sách ấy ra và đọc, làm theo thôi. Còn lại thì sống chết tùy nỗ lực của mình chớ Markus đâu giúp được hihi.

Vậy á, bạn đọc câu chuyện của mình và thấy bạn, thấy mình trong đó không.

Giả dụ khuyên bạn như anh bác sĩ, cô bác sĩ thì mình không thể làm được.

Giả dụ mình khuyên bạn làm như mình, mà bạn không nỗ lực và tin tưởng đủ, rồi chạy qua chạy lại, song song giữa 2 bên, té ngã rồi mình cũng tự trách mình lắm lắm.

Vậy nên mình chẳng có lời khuyên nào ở đây cả. Lựa chọn là của bạn thôi. Mình vẫn đang đi trên con đường mình chọn, dựa vào 2 cuốn sách *Ung thư sự thật hư cấu và gian lận*, kèm cuốn *Heal Yourself* kể trên, mình thì khoẻ và dẻo dai hơn ngày xưa nhiều, kia mà cái u sarcoma là cái thể loại mà lâu tan nhất trần đời, nên biết nói làm sao đây hihihi. Bạn quan tâm và muốn biết những gì mình nói có thật không, muốn có cái nhìn đa chiều và khách quan thì tìm đọc 2 cuốn sách kể trên ở album *Tủ sách niềm tin*, có link tải về í, đọc và đưa ra quyết định cho riêng mình nha.

Mọi thông tin về những gì mình đã, đang và sẽ làm, phương pháp thực hành cụ thể tan u, tan hạch và chế độ ăn RAW VEGAN, bạn có thể tìm thấy ở album này.

Cập nhật. Sách đã được cộng đồng các bạn mình khắp nước và ngoài nước ủng hộ chi phí dịch sang tiếng Việt, mình để trong file này, tên là Tự chữa lành. In ra đọc dễ nè https://bom.so/1qM9fM

2. Ung thư - đừng phân chia giai đoạn

Hôm nay mình bỗng nhớ đến một người, và viết thôi.

Chân mình, nay đã cảm nhận được phần cơ mà lâu nay ngủ yên, nhờ mình tích cực thụt tháo, ăn raw vegan, uống tẩy giun, dùng món hỗ trợ gan thận, rồi luyện tập nữa. Lúc mà dùng ý nghĩ tới phần cơ trước đây đã cắt, biểu vận động đi, ồ, cảm nhận được, tự dưng chảy nước mắt.

Chân mình, lúc phát hiện khối u ấy, chẩn đoán là u máu, dù đã chụp phim, chọc kim vào u kiểm tra kỹ rồi. Mổ cắt u máu, lúc mổ ra mới biết là u cơ, ác tính, cắt cơ bắp nhiều, nạo màng xương. Kết quả sau 1 tháng u mọc lại kích thước 12 x 2 cm, hoá trị 3 đợt u lớn vèo vèo luôn, bỏ viện về nhà rồi vẫn lớn lên từng ngày, siêu âm phát hiện khối u ở cơ nay đã lấn vào xương đùi...

Hồi đó, mình nghĩ đơn giản lắm, còn mấy đợt hoá trị và xạ trị nữa, mình bỏ luôn. Bác sĩ bảo chân mình chỉ có nước cắt cụt tới đùi,kiểu như hy sinh cái chân để cứu phần còn lại, mình cũng không luôn. Bỏ là bỏ, gái trẻ 24 tuổi, đang đẹp, sốc quá mà.

Thế rồi mình đọc sách thêm, và thôi khỏi mơ tưởng đi. Tưởng tượng cái hồ cá đi, có nước ở trỏng, cá bơi. Nước trong hồ là nước chung, chảy qua chảy lại. Bẩn là bẩn cả hồ, cá bệnh là bệnh cả hồ, có bao giờ nước lại bẩn chỉ 1 chỗ, cá bịnh con này chừa con kia, chỉ là biểu hiện trước sau thôi.

Cơ thể mình có tế bào, bơi trong máu. Máu bẩn mới sinh bệnh. Máu thì chảy toàn thân, bẩn, nhiễm độc tố thì nhiễm toàn thân, cả cơ thể đều bệnh. Tế bào ung thư có ở khắp nơi mà tế bào thì đâu có thấy được trên chụp chiếu. Tới khi nó to đủ để thấy được trên siêu âm, phim ảnh các loại thì toàn thân đã biến đổi rồi.

Cho nên y học tự nhiên, hay người xưa họ không có khái niệm phân chia giai đoạn 1, 2, 3, 4 đâu, chữa bệnh là chữa toàn thân á.

Cho nên hồi đó mình nghĩ, cắt chân rồi liệu có sống không, liệu 1 vài năm sau những tế bào ung thư khác còn lại có lớn lên và hình thành khối u nữa không...

Sau cắt, sau phẫu thuật, cơ thể còn xuống sức, suy yếu miễn dịch, thì có làm cho mí tế bào ung thư còn lại bùng lên không?

Phẫu thuật rồi làm sao mà đi lại, sinh hoạt, tập thể thao mà khoẻ... Còn tổn thương tinh thần nữa chứ.

Thế rồi có sợ di căn không?

Cũng sợ sợ

Gì chớ u mình là sarcoma mô liên kết, cơ đùi, loại di căn nhanh lắm nè, đi 1 phát là từ chân lên phổi, lên não luôn, cho nên bác sĩ hễ nghe chẩn đoán là liên tưởng tới phác đồ dập, diệt oánh phổi liền.

Còn mình thì đôi khi nghe cảm giác này nọ ở đầu, ở phổi cũng run. Cha, cuối cùng mình nghĩ luôn vầy, đã ung thư là xác định giai đoạn cuối luôn đi cho khoẻ.

Tức là nếu chú theo tây y, dựa vào vị trí khối u ở mỗi cái chân thôi, nho nhỏ thôi thì giai đoạn 1, to to ăn lan ra xung quanh xí thì 2, 3, mà chạy chỗ xa hơn thì giai đoạn cuối.

Thế thì xét ở cấp độ tế bào, bị ở chân mà độc tố và tế bào ung thư có ở khắp nơi rồi thì không phải giai đoạn cuối sao, nghĩ vậy là mình cười rồi. Vậy cho đơn giản. Nếu mà chia theo tây y, nếu trúng giai đoạn 1, 2, lại nghĩ đơn giản là nhẹ, cắt cái là xong, rồi chủ quan, tái lại còn ớn hơn. Mà trúng 3, 4 nghe nặng quá rụng rời hết tay chân, ăn uống hông vô, ngủ không được rồi chết luôn vì mất sức chớ chưa kịp chết vì bịnh nữa.

Vậy nên nghĩ giai đoạn cuối luôn cho rồi đi nha. Thay vì tập trung vào 1 chỗ, làm cái gì cho toàn thân luôn cho khoẻ đi.

- ✓ Ăn uống lành mạnh, rau củ quả, có thứ gì trong rau củ quả thực vật nuôi ung thư đâu.
- ✓ Dùng thảo dược, bồ công anh, nấm linh chi, chaga diệt tế bào ung thư nè, uống vào bổ toàn thân mà lo gì nữa.
- ✓ Vận động, tắm nắng ra mồ hôi, cơ thể sạch sẽ mắc gì ung thư.
- ✓ Thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày cho thải hết độc ra, sạch cái ruột rồi thêm vi khuẩn có lợi vào thì mắc gì ung thư.
- ✓ Đọc sách nuôi dưỡng tâm hồn, hiểu về trái tim nè, thiền, thư giãn, mà thụt tháo đại tràng làm sạch đầu óc lắm, giúp buông bỏ ký ức và những gì mình sợ hãi, cho nên tinh thần thoải mái, yêu thương và vui vẻ. Không phải tế bào ung thư sợ tình yêu sao?

Nghĩ về ung thư, hãy xem như người bạn. Tế bào trong cơ thể được nuôi dưỡng bằng suy nghĩ, cảm xúc và tâm hồn mình. Nghĩ tiêu cực, lo lắng, sợ hãi, sân si, oán hận thì tế bào biến đổi theo chiều hướng xấu.

Yêu thương, xin lỗi, tha thứ, biết ơn thì tế bào tốt lên.

Mỗi ngày, mình đều nhắn gửi năng lượng yêu thương vào chân mình và toàn cơ thể mình, cảm ơn bạn đã xuất hiện trong đời mình, mình xin lỗi vì trước đây đã sống và suy nghĩ không đúng, nay nhờ có bạn đến mà mình mới có cơ hội nhìn nhận lại mình và sửa đổi cho tiến bộ hơn, yêu thương bạn, biết ơn bạn rất nhiều.

Vậy đó.

Còn người mình nhớ đến, là trong một lần đi gặp gỡ, chia sẻ kinh nghiệm, mình gặp một cô tầm 50, ngồi trên chiếc xe máy được chế riêng, dành cho người đã cắt 1 chân... Cuối buổi nói chuyện, cô ấy kể là cô mắc bệnh ở chân, loại ung thư đó, y chang mình. Đã cắt cụt, được mấy năm rồi, nay phát hiện di căn phổi. Mình run rẩy, vừa phục cô ấy sao mà kiên cường, vừa thương, chỉ biết động viên cô thụt tháo đại tràng và thay đổi chế độ ăn. Chuyện cũng lâu rồi, mình tin là cô ấy bình an, và biết ơn cô ấy, như tấm gương phản chiếu lòng mình, khiến mình có suy nghĩ là nên làm gì đó, cần gì.

Rồi mình phát hiện ra, có máy thụt tháo nữa, người bệnh, người khó khăn vận động thì được hỗ trợ dễ dàng hơn, máy lọc máu ozone, máy xông các kiểu... Rồi nhiều cái khác nữa, thế là mình đi tới, mình thích đi tìm và trải nghiệm những điều tưởng chừng như không thể, thành có thể, chỉ vì những người đã qua đời mình như thế đó.

3. Chữa lành ung thư – đau hay không đau

Một điều mình luôn tự khắc ghi khi bước vào con đường chữa lành ung thư - là hãy quan sát - không phán xét - không nhận định - không lo sợ - giữ tâm bình an.

Nói vậy chứ chữ "bình an", "bình tĩnh" đó không phải dễ gì mà có được, nếu không trải qua những giây phút đau đến chết đi sống lại và biết ra quyết định từ bỏ.

Có lẽ điều mà ai cũng sợ, là sợ ĐAU. Bệnh có đau không. Tất nhiên là đau. Chữa bệnh có đau không. Tất nhiên là cũng có đau luôn. Vậy hãy chọn cho mình được đau một cách sung sướng (hạnh phúc) và mãn nguyện nhất.

Thế nào là đau một cách sung sướng và mãn nguyện, mình sẽ kể rõ ngay đây thôi, về những cơn đau mà mình đã và đang trải qua.

- Lần đau ít ít, là lúc vừa phẫu thuật cắt bỏ khối u (ban đầu chẩn đoán là u lành nên phẫu thuật, sau đó mới biết ác tính và khối u mọc lại nhanh khiếp) - lúc chích thuốc và hút máu tụ ra. Đau chảy nước mắt nước mũi.
- Lần mà mình đau nhất đời, là lúc mình lên cơn co cứng, méo miệng do tác dụng phụ của thuốc chống nôn - khi đang hoá trị tại bệnh viện. Đau thấu trời xanh mà không thể mở miệng được. Chẳng sung sướng gì.
- Lần đau gần đây, tức là mình ăn cơm gạo lứt sau 1 thời gian dài không biết đau là gì nhờ ăn raw food - đau kiểu viêm, rát bỏng, chỉ nằm một chỗ, đi không nổi, không nhấc chân lên được.
- Và ngày hôm nay mình đau. Từ lúc mình qua Singapore, học khoá UPW do Tony Robbins dạy kèm với việc siêng năng tập luyện các bài tập giúp chỉnh sửa cột sống về tư thế cân bằng thì tâm thức mình thay đổi. Yêu đời, không lo nghĩ, đón nhận cuộc sống, yêu thương, biết ơn căn bệnh ung thư... Thì mình bắt đầu đau. Đi lại thì không đau, mà khi ngồi yên, nhắm mắt, cảm nhận, thì cảm nhận cơn đau buốt như thông đường ở khối u. Ban đầu mình cũng hơi sợ, vì dạo gần đây mình cảm thấy nhịp thở bắt đầu chậm và sâu hơn trước, não mình cân bằng hơn trước. Vậy có nhiều oxy hơn trước, thì sao lại đau?

Thế rồi mình được gặp một bạn bác sĩ, bạn ấy giúp mình đả thông kinh mạch (vì trước đây mình hoá trị và bị tai biến + sẹo phẫu thuật làm tắt hết đường xả để thải độc và chữa lành), thì lạ thiệt, chân đi lại nhẹ nhàng hơn, bớt cảm giác khối u vướng hơn, mà càng ngày càng đau. Đau kiểu như đang đào đường, thông cống ấy. Ngồi yên cảm nhận thấy đau rất rõ.

Và rồi mình nhớ lại quá khứ, những lần mình đau đớn mà bất lực trên giường bệnh, bài học với cô Thảo khi cô bảo, não nhận đủ oxy sẽ biết đào thải khối u, khi đó sẽ đau, và bạn bác sĩ bảo kinh mạch khai thông, cần cố gắng nỗ lực - thì mình bình an và còn cười lúc đang đau nữa.

À ừ, mình biết là đau, nhưng đau là để chữa lành. À ừ, mình biết là đau, mà có sao đâu nè. Mình mới gọi về nhà, ba má bảo mua máy xay sinh tố xay đi, ăn cho đủ chất - miễn con khoẻ là ba má yên tâm - hí hí.

Chị bạn mới chạy lên thăm, chị hiểu và đồng cảm với em, 2 chị em ôm nhau thắm thiết dù lần đầu gặp - cảm thấy biết ơn gì đâu luôn í. Sáng nay mới được chị bé tặng cho mớ rau tươi mơn mởn, rửa sơ sơ quấn chấm xì dầu ngon ngọt gì đâu nè.

Ơ hay, cái chân nay nhẹ tênh, đi bộ và tập tành sướng vầy nè.Vậy thì quá hạnh phúc, quá mãn nguyện rồi. Và mình cười ha hả như lên đồng, dù mới trước còn mặt nhăn mày nhó vì sợ đau.

P/S: thật sự chỉ là cảm giác thôi, đau hay không đau, cảm giác buốt hay đang thông đường - chỉ là cảm giác - một cái tên thôi. Và mình biết mình đang đi đúng đường, vững tâm, mãn nguyện là được.

Bài học mình học được ở khoá UPW là vầy:

- ✓ Thử thách đi bộ chân không đi trên lửa than, nếu đi bình thường và nghĩ trong đầu từ Rêu mát (cool moss) thì không ai bị phỏng chân cả. Nếu đi một cách rụt rè, sợ hãi và tin là mình đang đi trên lửa thật, thì phồng chân, rộp cẳng là tất yếu.
- ✓ Sống chung với ung thư, tự chữa lành ung thư - như đi trên than hồng - hãy đi một cách tự tin và tận hưởng như đi trên rêu mát mình nhé.

4. Điều trị ung thư – đắt hay rẻ

Khi theo dõi những bài viết của chú Thành - đạo diễn phim Những ngọn nến trong đêm, chú ấy cùng con gái chiến đấu với bệnh Ung thư máu ở Singapore, chi phí tốn kém đến hàng tỷ đồng. Đọc những bài chú viết, mình xúc động và nể chú và bé, vì chú mạnh mẽ quá. Chứng kiến cảnh con gái đau đớn trên giường bệnh, có người cha nào có thể cầm được nước mắt. Có người mẹ nào ngồi yên ở nhà ngóng tin con từ xa mà trong lòng không như có ngọn lửa thiêu đốt tâm can. Có bệnh nhân ung thư nào mà không buồn tủi vì mái tóc mới hôm qua còn xanh, thanh xuân ở đó nay đã không còn gì nữa.

Những lúc như vậy, mình hay nhớ về ba, nhớ về những ngày tháng ba má cùng mình chiến đấu ở bệnh viện, lúc truyền hoá chất và nghĩ thương ba má quá trời quá đất.

Hồi đó, má mình ở nhà thì xỉu lên xỉu xuống, ba mình thì toàn bỏ trốn vô góc nào đó ở bệnh viện để khóc lén thôi. Đến lúc mình xin ba má cho mình từ bỏ cuộc chiến, ba má gật đầu. Ba bảo ba không muốn nhìn thấy con đau đớn nữa, con chọn gì cũng được, miễn con vui.

Vậy mà có vui đâu. Con bé mới ra trường đi làm được vài tháng, mới khoe với ba má tháng lương đầu tiên được 3 triệu 6 đây, đùng phát biết mắc bệnh ung thư, đùng phát ở nhà tự điều trị, và sốc toàn tập khi lần lên "bảng kê khai" chi phí cho việc tự điều trị tại nhà.

- Máy ép chậm: 8 - 10 triệu
- Máy xay sinh tố Vitamix 15 triệu.
- Máy lọc không khí: 8 - 10 triệu.
- Máy phun khí dung: 6 triệu.
- Hệ thống máy lọc nước: 50 - 70 triệu.
- Thảm nhún Trampoline loại rẻ: 2 triệu.
- Máy tăng chiều cao Invertion table: 3 triệu.
- Túi súc ruột: 1 triệu.
- Tiền rau trái hữu cơ hằng ngày: tầm 150k/ ngày. Vị chi 5 triệu/tháng.
- Thực phẩm chức năng hỗ trợ thải độc và bồi dưỡng, gồm thuốc bắc, vitamin, bột dinh dưỡng, bột khoáng... thêm các loại hạt: 10 triệu/tháng.

Tổng chi phí cho máy móc, dụng cụ cơ bản là: 110 triệu, chi phí hằng tháng: 15 triệu.

Giờ làm sao, đào đâu ra 110 triệu. Mình đã vay, mượn, đòi nợ, xin quyên góp, xoay xở mọi cách để cứu mình. Cũng may được người thân, bạn bè, đồng nghiệp ở cơ quan giúp đỡ, mình sắm máy móc dần dần.

Có máy móc rồi, bắt đầu chuyện rau, chuyện thuốc. Thế là mình stress nặng luôn chứ chẳng đùa. Không phải stress vì căn bệnh, mà mình điên vì nỗi sợ "tiền".

Hàng tháng trời mình trầm cảm vì nỗi lo kinh tế và tủi thân vì gánh nặng kinh tế mà mình đè lên vai ba má.

Thế rồi mình ra đi. Chẳng biết vì sao, cứ đi khỏi nhà, rời khỏi quê hương mà đi. Và càng đi mình càng "sáng tỏ". Trên đường đi, mình may mắn được các chị, các bạn giúp đỡ, cho ở miễn phí, tặng rau, tặng thức ăn. Trên đường đi, mình gặp thêm nhiều bạn bè, kết bạn và được kể về những trường hợp tan khối u nhờ nước ép và lối sống thuận tự nhiên để thấy rằng mình không đơn độc trên con đường . Trên đường đi, mình gặp biết bao người có hoàn cảnh còn khó khăn hơn mình gấp trăm lần. Còn bao nhiêu bệnh nhân ung thư còn không biết bám víu vào đâu, còn có những bạn hằng tháng phải tốn 30 - 50 triệu tiền thuốc, và các bạn đã mạnh mẽ lạc quan vượt qua, vừa chữa bệnh vừa kinh doanh để nuôi sống cả bản thân và gia đình.
Nhìn lại bản thân mình thời gian qua, vẫn sống, từ một đứa yếu đuối, tiểu thư, nay đã nhuốm sương gió rồi, bản lĩnh hơn rồi. Nhìn lại những gì mình đã làm, nhờ

máy móc phục vụ được cho mình + ba mẹ, mà sức khoẻ cả nhà cùng tốt lên. Nhờ mình chia sẻ, nhiều bạn bè tốt lên.

Vậy thì con số 110 triệu + 15 triệu/tháng cho một bệnh nhân ung thư có thể sống tới nay được 5 năm, là đắt hay rẻ. Cũng chẳng đắt hay rẻ, mà mình nghĩ đây là một cái giá xứng đáng. Và tự nhiên mình vô tư. Vô tư ăn, vô tư ngủ, vô tư làm việc, sáng tạo, xoay sở tìm cách. Tiền tới đâu nâng cấp máy móc và thuốc tới đó, miễn phục vụ tốt cho mình và xã hội. Cứ sống và gieo nhân tốt, ắt gặt quả lành.

5. Trải lòng

5.1. Dành cho bệnh nhân ung thư – đã hóa xạ trị bệnh mãn tính dùng thuốc tây lâu năm

Những ngày này mình khoẻ lên nhiều, trong lòng cảm thấy biết ơn gia đình không kể xiết luôn, biết ơn những bạn bè đã cùng mình đi trên hành trình này, biết ơn trái tim mình dẫn lối mình đi.

Bài này mình viết rất thật lòng ấy, mình đã dẹp đi hết những nỗi sợ khi ai đó nói mình dùng thực phẩm bổ sung nhiều, ai đó nói nhà mình có điều kiện nên mới thế, ai đó nói phải thuận tự nhiên, hít thở ăn rau thôi là đủ, mặc kệ ai đó nói gì, vì người đó không phải mình, không ở bên cạnh mình, hướng đi khác mình, người đó có lý do riêng của họ cho nên họ nghĩ thế, nói thế.

Còn mình? Mình yêu quý sức khoẻ mình và biết mình cần gì, nên làm gì thì mình làm thôi. Đã dặn là không online, kia mà cũng biết, hiểu hết chớ, con đường chữa lành, tìm lại sức khoẻ cần vững vàng niềm tin, kiên trì, nỗ lực, cần người nhà động viên hỗ trợ rất nhiều.

Cả gia đình giúp đỡ mình: Đoạn đầu, lúc mà mình đau chân quá là ba mình hỗ trợ giúp mình thụt tháo. Má chuẩn bị đồ ăn hết luôn á. Mình ghi cách đơn giản, hướng dẫn rồi ba má mình làm cho mình. Ba má cũng online, đọc bài viết trong các hội nhóm, đọc bình luận để xem người khác phục hồi như thế nào và tự tin về cách mình chọn.

Về tư tưởng:

- ✓ Tạm gác lại hết, công việc, hội họp hay bạn bè, không tivi, không đọc báo, nên ở nhà, hạn chế ra ngoài, tìm chỗ có cây xanh, yên tĩnh, vườn, nghe nhạc, đọc sách mí cuốn như Cách nghĩ để thành công, Bí mật tư duy triệu phú, Think rich and grow rich, Chiến thắng con quỷ bên trong bạn... cho lên tinh thần.
- ✓ Có tâm sự, thì 1 là thiền, 2 là tâm sự với người cũng ăn uống giống mình, thích thì khóc, thích thì la hét... Cứ thoải mái.
- ✓ Không lo cho người thân, lo cho mình trước đi, mình khoẻ dần là mọi chuyện bên ngoài cũng tự chuyển hoá dần theo hướng tốt đẹp cả.

Linh hoạt.

- ✓ Nhịn được 24 h cũng được, 48h hay vài ngày, vài tuần cũng được, miễn có kiêng 100% tinh bột và đạm động vật, không ăn thức ăn nấu chín, tuyệt đối không ăn cơm, bún, thịt sữa trứng... Còn lại thèm thì ăn rau, ăn sinh tố, khát nước thèm nước ép thì uống nước ép, không có rau ép thì

ép ít + uống nước lọc + nước trà. Bệnh càng nặng thì càng không ăn chất béo, ưu tiên rau lá xanh, trái cây đem xay sinh tố với rau lá xanh bằng máy Vitamix là bao no, bao năng lượng, không sợ đói đâu.

- ✓ Dùng thực phẩm bổ sung đều đặn và đầy đủ thì tốt hơn. Ưu tiên đại tràng, gan, thận và lợi khuẩn.
    - Đại tràng: người khoẻ thì không nói, người càng bệnh nặng bao nhiêu thì càng phải thụt tháo đại tràng bấy nhiêu. Nằm ngồi nghiêng tùy hoàn cảnh, bao nhiêu nước cũng được, khoẻ dần rồi nâng lên dần 1,9 lít và ở tư thế chổng mông. Nếu bệnh nặng + người già, dùng thêm món Free colon (thải độc đại tràng) .
    - Gan: thụt tháo xử lý thải độc gan mạnh nhất rồi, bệnh nặng + già + có vô hoá chất, thuốc tây nhiều dùng thêm món Free Liver (thải độc gan) + tìm glutathion uống thêm hỗ trợ gan.
    - Thận: thụt tháo là phải có + hạn chế ăn muối nhiều nhất có thể, trong rau xanh, bột thải độc, thảo dược đã có rất nhiều muối khoáng tốt rồi + không thức ăn nấu chín + không ăn quá ngọt. Bệnh nặng, già, đã hoá xạ => dùng thêm Kidney Formula (thải độc thận của Makus).
    - Lợi khuẩn: kefir dừa uống sau thụt tháo, bệnh nhiều, thanh lọc... dùng thêm viên uống lợi khuẩn Ohhiras vào buổi sáng lúc bụng đói + tối trước khi đi ngủ.
    - Enzymes tiêu hoá + enzymes serrapeptidase. Enzymes tiêu hoá uống trước bữa ăn 30 phút, 2 đến 3 lần/ngày. Enzymes serrapeptidase (phân giải mô sợi, phá vỏ bọc khối u, kháng viêm, giảm đau) uống 2 - 3 lần/ngày.
    - Khoáng: Bộ 3 Ma giê, i ốt, bột lưu hùynh MSM. Magie mình đã viết ở bài Ma giê, i ốt thì nhỏ vào nước lọc, nước ép rau, chia nhiều lần trong ngày, trước 6h tối thì ngưng. Liều tự chỉnh. Msm vị đắng, cho nên pha nước lọc uống 3 lần/ngày.
    - Vitamin và khoáng khác: ai bệnh nặng + già + đã hoá trị, nên dùng bột xanh Green và vitamin C của Markus, uống vào buổi sáng, trưa... không uống quá 6h chiều. Ngoài ra có điều kiện dùng thêm bột khác trong ngày. Riêng 2 món C và xanh của MK rất mạnh rồi, đầy đủ vitamin B các loại ở trỏng.
    - Điện giải: Nước : tuyệt đối không dùng nước máy, nước nhiễm phèn... Có điều kiện đến đâu dùng lọc nước đến đó. Uống nước chanh, giấm táo pha nước lọc theo hướng dẫn trong sách Tự chữa lành + nước ép rau + bệnh nặng + hoá trị + thải độc nhiều => dùng thêm Megahydrate và Crystal enerny của TS Patrick Flanangan.
    - Thảo dược, thuốc Bắc: nếu dùng bộ detox của MK rồi thì thuốc Bắc là phụ thêm: linh chi, nhân sâm, hoàng kỳ, đẳng sâm... Nằm trong các thang của Dragon herbs.

- Hút độc tố: có nhiều món, mình dùng Charconite của Markus thấy rất ok, liều nhỏ 2 v/ngày, trong ngày uống nhiều nước.

✓ Cuối cùng là quan sát cơ thể và thể thao.

- Tuyệt đối không ăn thức ăn chín, cơm, thịt cá... Còn lại nếu không nhịn ăn thì có thể linh hoạt, thích sinh tố thì ăn sinh tố, thích salad thì ăn salad, ngon miệng, thèm ăn thì ăn, còn không muốn ăn thì khỏi ăn, không ép buộc cơ thể, không ăn vì sợ đói, sợ mệt. Càng mệt, càng không muốn ăn mà ăn là càng không khoẻ.
- Để ý quan sát những dấu hiệu của cơ thể, xem nhẹ nó. Đau bụng, đau đầu, hay run, đi cầu phân nhầy hôi, ra thứ lạ... Ghi nhận đó và tiếp tục ăn raw, thụt tháo, theo từng ngày => tự phát hiện mình tiến bộ.
- Nên tập thể dục những bài toàn thân và nhẹ nhàng, yoga đơn giản trong thời gian thải độc, không ép buộc, không ráng sức cho bằng người khác, đi bộ, mát xa, nhảy thảm nhún trampoline là ngon lành, 1 số bài tập yoga đơn giản có trong cuốn Tự chữa lành rất là dễ luôn í.

P/S: mình rất bồ kết hàng Markus, dù mùi vị không được dễ uống, và hiếm, lúc có lúc không, cho nên vẫn dùng thêm các hãng khác, như Drcousen, DrMecola, Healthforce, Nutra, Dragon Herbs, Global Healing, Premier Research Labs, nhưng có điều kiện là mình dùng hàng Markus, đều đặn 3 tháng là kết quả rõ ràng, tiến bộ thấy rõ từng ngày.

5.2. Nghĩ đến cái chết – để mà sống.

Mỗi ngày được sống là một ngày kì diệu? Bạn biết điều đó chứ?

Hôm nay, mình đã sáng tạo ra một công thức món ăn mới. Cũng hôm nay, mình biết cách dung hoà và tha thứ hơn, cũng ngày hôm nay, mình hiểu hơn về cô bạn cùng đội nhóm, bạn ấy cũng từng trải qua những ngày tháng khó khăn trong cuộc đời, vậy nên giờ mới trưởng thành và độc lập, tự tin về con đường mình chọn - để 2 đứa mình có thể làm việc cùng nhau.

Bạn mình bảo, trong cuộc đời, để bước tiếp, vượt qua được khó khăn, nhất định cần có áp lực, hoặc là động lực. Hừm. Tưởng tượng giống như mình đang leo núi đi. Đau chân, mỏi gối thì biết làm sao? Ngó lại sau lưng thấy vực thẳm mà run rẩy bước tiếp? Hay là nhìn lên đỉnh núi thấy trời xanh vời vợi mà nỗ lực tiến lên?

Mình đã ở trong hoàn cảnh leo núi ấy rồi, mình chọn cách thứ hai, là nhìn về tương lai, vì động lực mà tiến tới, chứ không phải là áp lực.

Thật đó.

Những ngày đầu tiên bước chân vào con đường tự cứu lấy mình, áp dụng chế độ ăn Raw vegan, kiêng 100% tinh bột + đạm động vật, mình đang ở trong hoàn cảnh là mắc bệnh ung thư cơ xương, bác sĩ không giúp được, mà theo như đa số mọi người nghĩ là mình cầm chắc cái chết. Việc kiêng 100% tinh bột + đạm động vật rất phổ biến ở nước ngoài, ở Việt Nam thì còn mới, và mình hoàn toàn không

có chút kinh nghiệm gì. Thế mà mình vẫn chọn, vẫn đi. Không đi thì có mà chết à ^^

Ung thư xương, ngày sinh viên mình đã gặp nhiều bệnh nhân như thế, có các em gái trẻ 18 đôi mươi đã không còn đôi chân lành lặn, có chú 60 phải nằm một chỗ và mọi việc sinh hoạt phải dựa dẫm người nhà, chưa kể những cơn đau đớn quằn quại, phải dùng đến morphin rồi kháng cả morphin... Có em gái ung thư xương cùng điều trị với mình ở viện đã ra đi giữa phát đồ...

Mình sợ lắm chớ, nếu mình không cố gắng, mình sẽ phải chịu cảnh đau đớn như thế, mà không phải mỗi mình đau, còn cha mẹ già phải chăm mình, và rồi ai sẽ lo phần thuốc thang chi phí... Mình không muốn như thế, nên mình cố gắng.

Nhưng cách này chưa ăn thua. Khi kiêng 100% tinh bột + đạm động vật, khi ăn raw food - raw vegan, độc tố sẽ thải ra máu rất nhiều. Cơ thể mỏi mệt, vàng da, khó chịu, tức là mình cần phải chiến thắng chính bản thân mình, giữ vững con đường, tiếp tục thụt tháo, tiếp tục juice fasting, uống nước ép, phải nhảy trampoline, phải nằm inversion table, phải đọc sách để tìm hiểu thêm... Cơ thể thải độc, và tâm trí cũng thải độc, những cảm xúc tiêu cực dồn nén bao năm tuông ra... Những lúc đó mình đã muốn bỏ cuộc. Bác sĩ đúng là không sướng đâu, những lúc mệt mỏi, chán chường quá, bao nhiêu cách để chấm dứt cuộc đời mà mình học được ở môn Pháp Y năm thứ 5 đại học tràn tới trong đầu, tiếng nói trong đầu vẽ sẵn cách nào để giải thoát, điều đó khiến mình sợ hãi, nếu mà áp dụng lý thuyết môn Tâm thần vào chẩn đoán cho mình thì còn ghê hơn nữa. Mình biết đó chỉ là những ký ức và cảm xúc đã ăn mòn vào tâm trí, giờ làm sao quét sạch đi đây?

May thay, lúc đó mình đọc được cuốn Cách nghĩ để thành công (Think rich and Grow Rich) của Napoleon Hill, và một cuốn gì đó nữa mà mình chưa nhớ ra hihi, có bày cách này nè: Hãy nghĩ đám tang của mình, lúc đó, trong lúc người thân đọc điếu văn tiễn đưa bạn, bạn sẽ muốn nghe điều gì?

Hừm, không lẽ vầy: Bé Hân đáng thương, tốt nghiệp ra trường, ung thư xương, ra đi trên giường 1 cách chán chường, gia đình tiếc thương, vấn vương mọi đường?? Oh no. Nhảm quá 😰😰😰😰

Phải là vầy nè: Cụ bà Thu Hân Lê kiên cường, vượt qua ung thư xương một cách phi thường, sống một cuộc đời vì tương lai con em, trao tặng tình yêu thương, xây dựng trường học, nhà tình thương với vườn sinh thái, bếp lương thiện với máy ép chậm và trampoline, bình thường hoá máy tăng chiều cao, xây dựng hệ thống thư viện ở các trường học tương đương đẳng cấp thế giới... Cả gia đình yêu thương, tự hào về cô bé Thu Hân Lê ngày nào, các cháu sẽ xem dì Thu Hân Lê là tấm gương cho sự cầu tiến, sáng tạo và nỗ lực phát triển... 🤣🤣🤣

Cũng là một hoàn cảnh, kia mà khi nghĩ tới áp lực đằng sau lưng, sẽ khác đi khi nghĩ về tương lai tươi sáng mà có động lực bước tiếp.

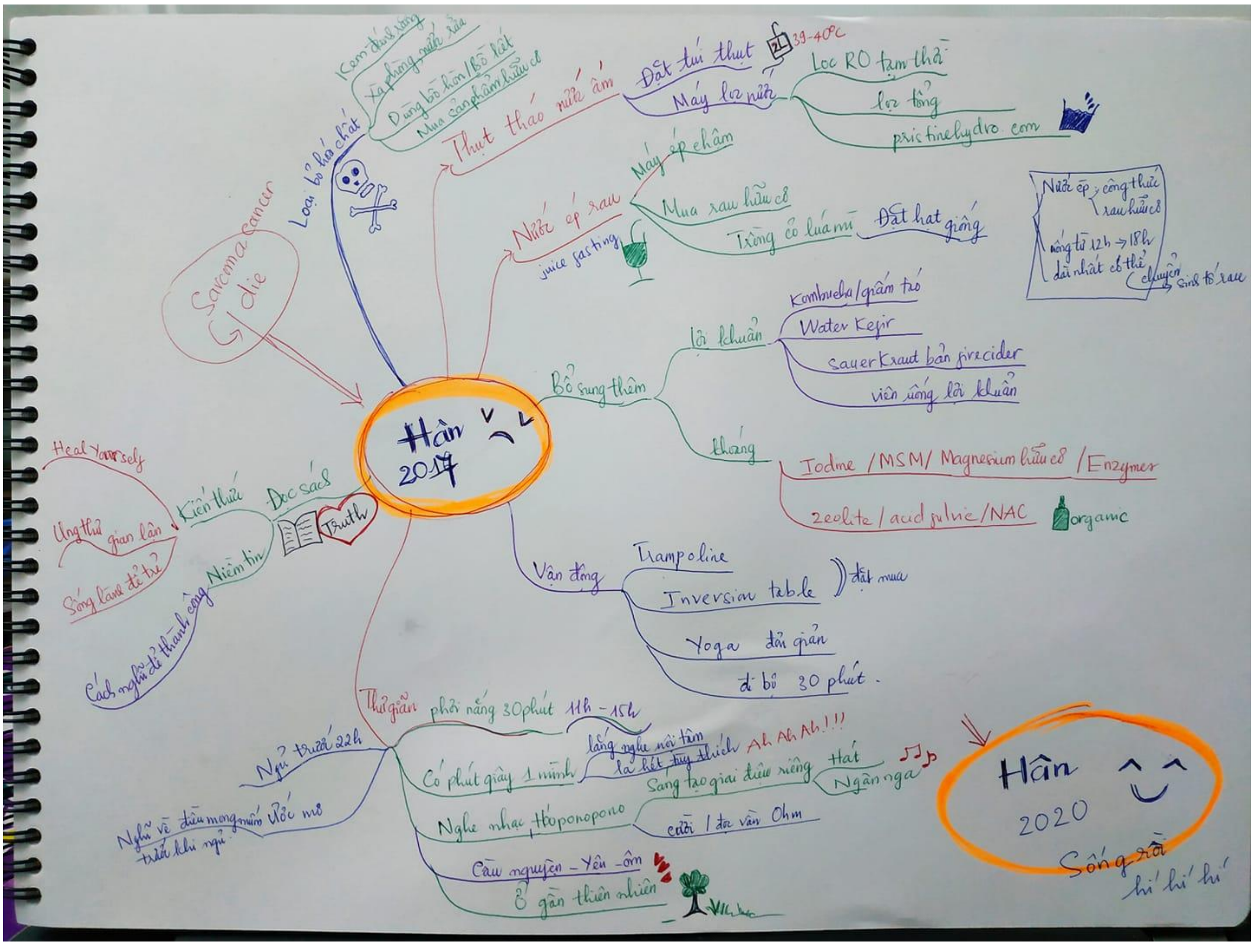
Có thể mình nói những điều này hơi mơ mộng chăng? Kia mà mình đã phần nào thực hiện được bản điếu văn kia rồi đó, raw vegan giờ đã phổ biến rồi, kỹ năng làm bếp tốt lên, ung thư được khống chế, ba má tự hào và yên tâm về mình, cháu gái thì thích được dì Út bày cho xoè bàn tay đếm ngón tay...

Dạo này có nhiều bạn tìm đến nhờ mình giúp đỡ, đa phần là những trường hợp thập tử nhất sinh như mình cách đây 5 năm í, mình đều có câu trả lời: mua sách

Sống lành để trẻ, sách Ung thư - những phương pháp chữa lành không độc hại đọc ngay và luôn, mình chỉ có duy nhất 1 con đường kiêng 100% tinh bột + đạm động vật và không áp dụng với thuốc tây... Mình biết có thể bạn sẽ sốc 1 tí vì chữ 100% đó, vậy nên mình viết bài này, xem như là lời động viên, cũng như nhìn lại con đường đã qua và tri ân những người bạn đã đồng hành cùng mình.

Cuộc sống thì không bao giờ dễ dàng, nếu dễ dàng thì mình đang thụt lùi, thoái triển đó thôi. Vậy nên bạn mình ơi, khi bạn không còn đường nào khác, khi mà phải bước đi với đôi chân chưa vững và trí óc chưa sáng tỏ, thì hãy cho mình nghỉ ngơi 1 chút, tìm một góc yên ắng, bạn chỉ có một mình, nghĩ về đám tang của mình và viết cho mình một bản điếu văn 😘😘😘

Và đây ***là tổng hợp những gì Hân đã làm để có thể sống tới ngày hôm nay.***



5.3. Hiểu mình – hiểu người – mối quan hệ hoàn

Ra tết năm 2020, mình có chuyến xa nhà vào Sài gòn. Lúc tết, còn ở quê, mình đã đặt câu hỏi.

- Ở nhà, trồng rau, hít thở không khí trong lành, bán hàng nhẹ nhẹ, vui thú điền viên, **hay** vào Sài Gòn, vừa chăm sóc sức khỏe vừa đi đó đây, kết bạn học hỏi.

Lúc đó, comment của mình 90 % khuyên mình chọn phương án 1, 10% các bạn khuyên mình chọn phương án 2.

Mình chọn phương án 2.

Vào SG 2 tháng. Đời không bao giờ bằng phẳng và màu hồng như giấc mơ của cô gái 24. Cuộc đời của cô gái 28, đầy màu sắc, có vui, có buồn, cũng lắm lúc te tua, đôi lúc bật khóc tức tưởi, đôi lúc cười xòa ... nhưng tóm lại là hạnh phúc.

Mình còn khá trẻ, chưa chồng, chưa con, không vướng bận gia đình... vậy mà đôi lúc, giữa cuộc sống hối hả, nhộn nhịp nơi thành phố, tiếp xúc với nhiều người, mình còn để mất cân bằng giữa việc chăm sóc sức khỏe - cũng như mất cân bằng trong những mối quan hệ với bạn bè, người thân - huống chi những bệnh nhân ung thư khác, có chồng, có con, có gia đình 2 bên, công việc, bạn bè nhiều - thì làm sao để có một mối quan hệ hoàn hảo, tốt đẹp, 2 bên cùng có lợi.

Rõ ràng, mình không thể sống một mình, mình cần có xã hội, có cộng đồng để thuộc về.

Vậy làm sao để có một mối quan hệ hoàn hảo.

Muốn quan hệ tốt với người khác, trước hết, mình cần hiểu chính mình.

Tại sao mình chọn hành động như thế, tại sao mình làm điều đó, tại sao người ấy lại cư xử như thế.

Điều này được giải thích bằng **6 nhu cầu cơ bản của con người**, được tác giả Tonny Robbins đúc kết ra. Con người, mọi hành động và suy nghĩ, được chi phối bởi 6 nhu cầu cơ bản.

- ✓ Nhu cầu Chắc chắn (Certainly)

  Tức là nhu cầu an toàn, chắc chắn, ổn định, bảo vệ, trật tự, kiểm soát.

- ✓ Nhu cầu Đa dạng (Variety)

  Nhu cầu về sự không chắc chắn, đa dạng, thách thức, thay đổi, bất ngờ, phiêu lưu.

- ✓ Nhu cầu quan trọng (Signifficance)

  Nhu cầu về có ý nghĩa, sự xác nhận, cảm giác cần thiết, vinh dự, đặc biệt

- ✓ Nhu cầu Yêu thương/Kết nối (Love Connection)

  Nhu cầu về giao tiếp, thân mật và chia sẻ tình yêu với người khác

- ✓ Nhu cầu Tiến bộ (Growth)

  Nhu cầu về phát triển thể lý, cảm xúc, trí tuệ và tinh thần

- ✓ Nhu cầu Cống hiến, đóng góp (Contribution)

Nhu cầu cho đi, chăm sóc, bảo vệ vượt xa chính mình, phục vụ người khác và lợi ích của tất cả.

Trong cuộc sống, nếu một người không cân bằng được 6 nhu cầu của mình, đáp ứng, chạy theo một vài nhu cầu mà bỏ quên những nhu cầu còn lại, có thể dẫn đến sự không hạnh phúc cho bản thân mình, và cả cho những mối quan hệ thân thiết quanh mình và cho xã hội.

Để hiểu được điều này, mình đã học tham dự một khóa học của Tony, quan sát bản thân mình, quan sát những người xung quanh mình, và cảm nhận là mình chỉ mới chập chững những bước đầu ^^

Thật sự muốn chia sẻ thêm, kia mà không phải dễ, mình quyết định tìm những video quay lại trực tiếp cảnh Tony tư vấn, gỡ rối tâm lý cho học viên, khai thác về phần 6 nhu cầu con người này, nhờ dịch thành tiếng Việt để giới thiệu đến các bạn, cũng là cơ hội là giúp mình và các bạn hiểu về bản thân, từ đó dễ thấu hiểu và cảm thông cho những người xung quanh hơn, để có thể sống vui vẻ, hạnh phúc hơn.

Video dưới đây là một đoạn ngắn 8 phút. Câu chuyện trong Video này, là về 2 vợ chồng Neil và Andrea.

Neil quá quan tâm đến nhu cầu số 3 của mình, mà bỏ quên mất việc đáp ứng nhu cầu số 2,3, đặc biệt là số 4 của vợ mình, từ đó dẫn đến sự không đồng điệu, mất kết nối, cãi vã... và hôn nhân đang đi đến bờ vực tan vỡ.

Chỉ sau vài câu hỏi của Tony, Neil hiểu ra vấn đề của 2 vợ chồng nằm ở đâu, chấp nhận thay đổi và kể từ sau đó, 2 vợ chồng cùng con gái sống hạnh phúc mãi về sau.

Các bạn xem kỹ video, cảm nhận và đặt mình vào hoàn cảnh của Neil, hay của vợ anh Neil là Andrea nhé, biết đâu lại tìm thấy câu chuyện của mình và tìm được cách gỡ hihihi https://www.youtube.com/watch?v=Ox7uO2rRfSc&t=7s

5.4. Nhờ ung thư – tôi tìm thấy phiên bản tốt nhất của mình

Chọn cho mình con đường chữa lành tự nhiên bằng chế độ ăn raw food - được coi là "điên rồ", "crazy" ở Việt Nam đối với tôi không phải là điều dễ dàng, khi ở nước ngoài, người ta chỉ cần 3 tháng đến 1 năm, dài dài thì 2 năm để tan hết khối u. Còn tôi, hơn 5 năm rồi, khối u còn đó - vậy có thành công chưa?

Tôi nhìn theo kết quả của những người ấy so sánh với mình, và cảm thấy mình chưa đạt, chưa đạt, cũng thường thôi, và tôi không hạnh phúc cho lắm - đúng hơn là trầm cảm.

Thế là tôi chọn đi học các khoá huấn luyện bản thân, lập trình ngôn ngữ tư duy - NLP để thay đổi cách suy nghĩ, cách nhìn nhận vấn đề. Bởi suy nghĩ tích cực, rung động ở tần số cao luôn đem lại năng lượng tốt mà, bệnh ung thư ai chẳng cần năng lượng, cần rung động tần số cao.

Hì hì, nội dung ở khoá học tôi sẽ chia sẻ ở phần khác, bài này tôi chỉ kể về câu chuyện...

Giờ nghỉ giải lao buổi trưa, trong lúc tôi đứng ở hành lang, có chị bé chạy lại bên tôi: Em Hân phải không, chị biết em qua fb nè, chị đọc bài bạn chị chia sẻ về em, chị mến em lắm, em quá nghị lực.

- Hì hì

Nói rồi chị ấy vẫy vẫy chị bé khác, là bạn chị ấy lại ngồi cùng, và chỉ vào tôi rồi nói:

- Bé Hân cùng quê mình nè, bé tự chữa thành công bệnh ung thư đó...

- Tôi "nghĩ trong đầu": ấy, chị ơi, khối u vẫn còn mà, có hết đâu, chỉ là sức khoẻ tổng thể em có nhiều tiến bộ thôi mà.

Mà thôi - hôm rồi mới được dạy - hạnh phúc là sự tiến bộ - progress - tức là khi ta nhìn lại, ta thấy mình trưởng thành, tiến bộ lên từng ngày - đó là thành công - đó là hạnh phúc.

Chị bé lại kể tiếp, khi sáng chị buồn ngủ quá, và cảm thấy muốn bỏ ngang lớp học để đi về. Khi chị nhìn thấy em, chị nghĩ: phải có điều gì hay lắm mà em - nhỏ bé - xa xôi lại lặn lội đến đây học lớp này, cớ gì chị lại bỏ ngang, thế là chị quyết chị sẽ ở lại học tiếp đến hết 3 ngày.

Vui zị, tôi cứ nghĩ mình bé nhỏ và tầm thường, ai dè giá trị cũng lớn chứ ha, đến mức thay đổi được suy nghĩ và quyết định của chị bé luôn nè. Lúc đó thì cũng vừa nhận được link bài báo phỏng vấn mình trên vnexpress.net - https://vnexpress.net/.../nu-bac-si-tre-chien-dau-voi-ung...? Ố là la, má ơi, sự thật là tôi mắc ung thư và sống được 3 năm rồi, 3 năm qua, tôi học được bao điều mới mẻ, về tôi, về cuộc sống, về nhân sinh quan, kiến thức về sức khoẻ... nhiều hơn tất cả những gì tôi học trong 24 năm về trước - học một cách vui vẻ và nhẹ nhàng, hứng thú và sáng tạo, đam mê, can đảm và nhiệt huyết.

Tiếp tục hành trình, chị bé và tôi cùng học đến hết ngày, chúng tôi ôm nhau, chia sẻ, đồng cảm, thấu hiểu. Cảm ơn chị, nhờ chị mà em nhận ra mình. Biết ơn chị đã hiện diện ở đây, cùng em trong khoảnh khắc hiện tại này - em nhận ra mình, phiên bản tốt nhất của mình. Em không cần so sánh mình với ai để được hạnh phúc, để thành công. Em nhìn nhận lại mình ở quá khứ, so sánh hiện mình hiện tại, với mình của hôm qua, có tốt hơn - đấy là thành công rồi. Vậy thì ăn mừng thôi kakakakaka

Em đã lên kế hoạch cho mình hoàn toàn khoẻ mạnh vào giờ này năm sau rồi, từ giờ đến đó, em hạnh phúc và luôn cổ vũ mình tiến bộ không ngừng, ăn mừng mỗi phút giây em đã chiến thắng chính mình nhé.

Đừng gọi cuộc đời là bể khổ. Câu này chỉ dành cho những người thích khổ. Hãy gọi cuộc đời là chuyến đi, hãy sống tận hưởng nó. Căn bệnh ung thư, là cánh cửa cho em leo lên chiếc xe màu sắc, chở em đi chơi á mà hehehe.

https://vnexpress.net/.../nu-bac-si-tre-chien-dau-voi-ung...?

5.5. Tôi biết ơn căn bệnh của chính mình

Mình được lên báo, tạp chí Đẹp hẳn hoi, lại còn số kỷ niệm 20 năm ngày thành lập. Mình cười toe toét từ chiều tới giờ luôn nè. Lúc đầu bài báo, nhìn thấy ảnh mình, nghe giọng mình trên clip, thấy con bé gì mà dễ thương gì đâu ấy - rồi mình lại ôm bụng cười.

Quái, ngày xưa mình là chúa nhút nhút và tự ti. Đứng lên bục giảng nói chuyện trước lớp đã tim đập chân run, huống hồ là lên báo. Lại còn chúa cầu toàn, thấy gì

cũng không vừa ý, nay đọc bài báo thấy hay gì đâu, không có điểm gì chê và biết ơn bạn tác giả ghê gớm.

Lại còn quái lạ, ngày xưa mình mà bảo có mục tiêu sống gì, mình sẽ im lặng cười trừ, vì mình có mục tiêu gì đâu. Nay thì khẩu khí mạnh mẽ chưa, có mục tiêu rõ ràng rồi, có đường đi rồi, chỉ cần vững tâm bước tới thôi.

Sao lại có chữ quái đó, là bởi vì cách đây 5 năm, mình mắc phải căn bệnh ung thư hiếm gặp. Ai cũng bảo ung thư là cửa tử, ung thư là chấm hết. Còn mình thì nói, ung thư là cơ hội, là người bạn tốt, là cánh cửa mở ra thế giới mới đầy niềm vui, cơ hội, những điều mới mẻ - là nơi mình được trải nghiệm, khám phá bản thân và tốt hơn từng ngày.

Cảm ơn căn bệnh ung thư này, nhờ có bạn tôi mới được như ngày hôm nay. Xin lỗi bạn vì có những phút giây tôi chán ghét, đổ lỗi, vứt bỏ bạn. Cảm ơn bạn đã đến và nhắc nhở tôi nhìn nhận bản thân mình. Biết ơn bạn đã tạo động lực cho tôi mạnh mẽ. Yêu thương bạn như tôi yêu thương bản thân mình. Bạn là một phần của tôi.

Bài báo đây bạn ạ, hehe

https://dep.com.vn/.../le-thi-thu-han-yeu-duoi-cung-duoc.../

5.6. Nuôi dưỡng trái tim khỏe mạnh: Bài học để hiểu mình – hiểu người – vượt qua nỗi đau – sống hạnh phúc hơn

Trong cuốn sách Ung thư này, mình hay viết về chế độ ăn uống và tập luyện, bên cạnh đó, vẫn nhắc đến những cuốn sách giúp Nuôi dưỡng tâm hồn, và phim Tâm lý – tạo động lực nè.

Tại sao lại có phim ở đây hen.

Hơn ai hết, chính mình đã và đang đóng nhiều vai trò trong cuộc đời, trong đó có vai trò là Bệnh nhân, Bệnh nhân Ung thư. Và mình hiểu, chế độ ăn uống, tập luyện, Ý chí vượt khó… vẫn không quan trọng bằng Môi trường.

Môi trường, chính là nền văn hóa, cộng đồng ở đó, và gần hơn nữa là mối quan hệ với những người thân trong gia đình.

Cùng đặt ra một vấn đề: Có 2 người, tầm tuổi nhau, mắc cùng căn bệnh như nhau, đều chọn một chế độ ăn và hướng chữa lành bệnh tật như nhau. Nhưng tại sao có người nhanh hồi phục, và ngược lại, có người lại không thể vượt qua, sớm bỏ cuộc, chạy trốn và tình trạng sức khỏe không mấy cải thiện?

Sau một thời gian, mình quan sát bản thân mình, và những gia đình mình từng gặp, từng ở chung, những người bạn mà mình trò chuyện… mình rút ra một vấn đề chung như thế này.

Nỗi đau - Thực ra ai cũng có, gia đình nào cũng có

- ✓ Có người đau vì bệnh tật, bản thân bệnh, người nhà mắc bệnh.
- ✓ Đau vì kinh tế, nợ nần…
- ✓ Có gia đình, dù kinh tế không mấy dư dả, nhưng vẫn hạnh phúc, ấm êm.

- ✓ Có gia đình, kinh tế, vật chất cũng khá đầy đủ, nhưng không mấy êm vui.

Tức là cùng là bệnh tật, cùng là nỗi đau và khó khăn đó, nhưng nếu những người trong gia đình người bệnh cùng tin tưởng, ủng hộ, hết lòng giúp đỡ, động viên, tạo điều kiện cho người bệnh được nhiều nhất có thể, thì chóng khỏe.

Tại sao có thể tạo ra được môi trường hòa thuận, đồng lòng chia sẻ giúp đỡ như thế. Tại vì biết đặt mình vào hoàn cảnh cho nhau, mà bỏ qua hết lỗi lầm, tha thứ và yêu thương.

Làm sao để đặt mình vào hoàn cảnh của nhau – cần hiểu mình cần gì, và đối phương cần gì.

Mình và người ta cần gì, muốn gì ? Có vô vàn biểu hiện, song, tất cả đều xoay quanh 6 nhu cầu cơ bản của con người (xem phim bên dưới sẽ rõ).

****** Phụ nữ và đàn ông thì khác nhau về cách tư duy và suy nghĩ,*** vậy nên mới có câu: Đàn ông sao Hỏa, đàn bà sao Kim

- ✓ Khi không hiểu nhau, phụ nữ thường cảm thấy mình không được xem trọng, không được yêu thương, lúc đó, phản ứng của cô ấy là buồn rầu, cô đơn, sau đó là giận giữ vô cớ… và đóng vai trò là nạn nhân, đổ lỗi cho người thân (nhất là chồng), tại vì chồng tôi thế này… "Tại sao anh ấy lại đối xử như thế với tôi như thế, tại sao anh ấy không hiểu tôi, không lắng nghe tôi…"
- ✓ Đàn ông, suy nghĩ đơn giản và lo gic, không hiểu được những ẩn ý của phụ nữ, và thường thì có xu hướng làm bé chuyện đi… đo đó, không thể chìu lòng được phụ nữ và có xu hướng bị hứng chịu những cơn giận mà không biết tại sao… "Tại sao tôi đã làm hết mình mà cô ấy lại...?"
- ✓ Sự không hiểu nhau dẫn đến mâu thuẫn, trong khi những khó khăn trong cuộc sống như nợ nần, con cái ốm đau vẫn còn đó và không có cách để đối mặt hay vượt qua, cảm giác cô đơn và tức giận khi không được yêu thương, xem trọng, lắng nghe, thấu hiểu \ né tránh, bằng cách Đi nhậu, bia rượu, chơi game, cờ bạc, nghiện hút… và đau khổ càng chất chồng thêm.

****** Cách đối mặt và giải quyết vấn đề.***

- ➢ Dù có buồn rầu, giận dữ, né tránh hay làm chi thì vấn đề vẫn ở đó. Chỉ có một cách duy nhất là đối diện với chính nỗi đau và tìm ra cách để vượt qua.
- ➢ Nỗi đau, nó bự á chứ. Nhưng mà nếu mình nghĩ cục đá là cục đá, thì nó là gánh nặng. Mà mình nghĩ cục đá như cục kim cương chưa được mài dũa, thì nó lại có giá trị và nhẹ đi.
- ➢ Cũng là nỗi đau đó, một mình mình chịu và xoay xở có khi không ra, nhưng nếu như 2 người, ba người (hoặc hơn nữa) cùng đặt mình vào hoàn cảnh đối phương, chia sẻ những vấn đề mình vướng phải, cùng giúp nhau tháo gỡ thì chuyện nhẹ nhàng hơn biết bao.

Đây là bộ phim trích từ một khóa học của Tony Robbins – chuyên gia đào tạo, phát triển con người hàng đầu thế giới, cực kỳ tâm lý hihi – người thầy mà mình học theo, bạn mình gửi cho mình xem. Mình đã nhờ dịch, chèn sub để chia sẻ lên.

Mong sao bộ phim lan tỏa được đến với nhiều người, nhất là đối với bệnh nhân, ai đó đang gặp bế tắc trong cuộc sống. Những tổn thương, năng lượng tiêu cực, nếu không được tháo gỡ, giải phóng ra, mà tồn tại trong người gây hậu quả không tốt. Mà làm sao tháo gỡ ra để khỏe cho người, khỏe cho mình, Chỉ có cách là xem xét tận gốc vấn đề.

Mình xem phim này xong cảm thấy có tâm bình yên hơn, có những điều vướng mắc, nghi hoặc giấu kín lâu nay, âm thầm gặp nhấm năng lượng khiến mình không khỏe, xem phim, à hê, à hê, té ra mình cũng thế, từ giờ biết rồi nhen, và bình tĩnh hơn, nhẹ nhàng hơn, yêu đời hơn.

Bạn xem phim nhớ Lưu ý phần SỐ 8 ĐIÊN RỒ HEN

Link phim https://youtu.be/-Lsgeqy8rbU

PHẦN 4. TÀI LIỆU CẦN ĐỌC

1. Giới thiệu sơ qua về những quyển sách khuyên đọc

Mình đang tập trung chữa lành và thanh lọc cơ thể, nên dành nhiều thời gian để thư giãn, đọc sách và lắng nghe nội tâm á.

Quá trình thanh lọc này, mình có bạn mình làm bên phục hồi chức năng hỗ trợ chăm sóc, xoa bóp nữa, dấu hiệu thải độc, cơ thể thay đổi nhiều chi tiết thú vị lắm, đôi khi mình chưa quen cũng có chút bối rối, hoang mang, mà bình tâm quan sát lại cảm thấy kì diệu. Bạn mình và mình quan sát cơ thể mình hằng ngày, nghe mình tâm sự và cũng bảo là cơ thể thật kỳ diệu biết bao.

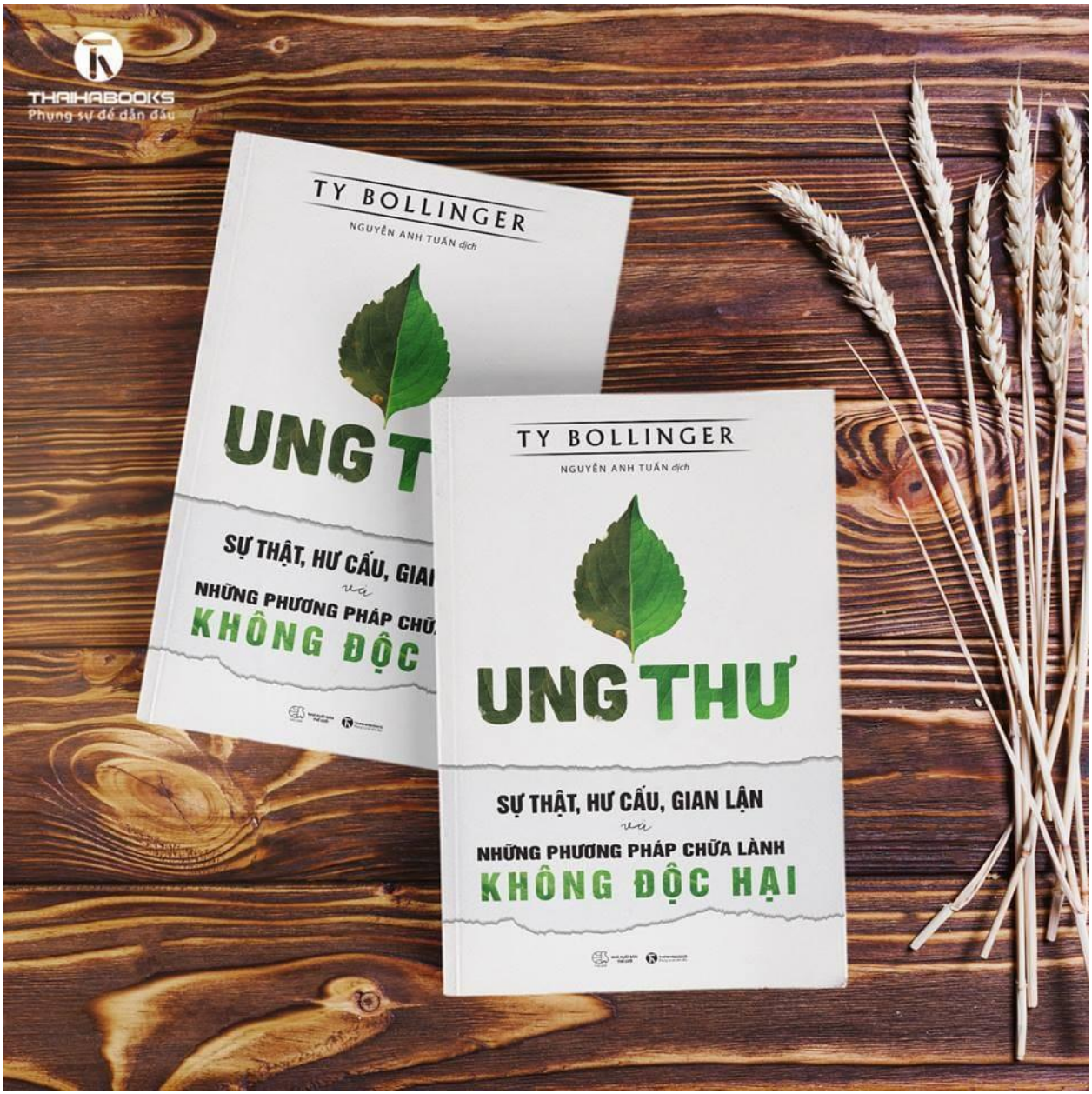
Kì thực, chỉ có niềm tin và người trải nghiệm rồi mới hiểu, chớ nếu chưa từng trải nghiệm thì thấy sao mà khó tin thế. Đấy cũng là lí do mà nhiều bạn tìm đến mình nhờ giúp đỡ, mà nghe kể về phương pháp thì không mấy tin, hay là áp dụng được nửa chừng rồi không đi được hết. Cho nên mình rút kinh nghiệm rồi, chỉ giới thiệu sách cho đọc, cần đọc sách, hiểu, áp dụng mới vững vàng. Và mình cũng nhờ dịch, chia sẻ nhiều cuốn sách chuyên sâu hay ho thú vị hơn nữa, để lan toả phương pháp này, chế độ ăn, lối sống thanh lọc, raw vegan này đến cộng đồng. Dù sao thì nếu 1 người bệnh dùng phương pháp raw vegan để chữa lành, mà xung quanh ai ai cũng hiểu, cũng tin, bạn bè uống nước ép rau hay thụt tháo đại tràng phổ biến, được động viên, hỗ trợ, giúp đỡ thì mau khoẻ hơn, dễ dàng hơn nhiều.

Sau đây mình có tóm tắt lại nội dung các cuốn sách mình đọc, giới thiệu đến các bạn, thứ tự và ưu tiên đọc he. Bạn nào biết rồi thì chỉ cho người chưa biết, người mới đến giúp mình với ha..

- ***Ung thư sự thật hư cấu và gian lận*** - đặt mua trên mạng. Cuốn này như đập vào mặt í, chương mafia và big3, giúp mình thêm cái chắc chắn giống như Đốt tàu, dìm thuyền, đi tới chớ không ngó lui.

Tức là nhờ cuốn này mà mình vững tâm chọn phương pháp tự nhiên, dù có bất cứ chuyện gì xảy ra cũng không đến bệnh viện, không hoá xạ phẫu. Nhiều bạn lầm tưởng là vì mình hoá trị không đáp ứng mới chọn tự nhiên. Không phải, nếu biết sớm hơn mình cũng chọn tự nhiên ngay từ đầu chớ không đi bệnh viện.

* Về Phác đồ:



- Cuốn ***Tự chữa lành***, có đầy đủ 1 lộ trình, làm gì trước, chọn máy ép, máy xay, công thức món ăn, món ép, thuốc thực phẩm bổ sung.

- Sâu hơn về Ung thư: cuốn ***Ung thư***, đọc để biết thêm về ozone và các thực phẩm chức năng, người K nặng, đã qua hoá xạ rồi nên làm gì, cần gì thêm...

* Đánh giá tình trạng sức khoẻ hiện tại và cách theo dõi cơ thể để biết tiến bộ hay chưa, thăm khám và chọn lựa các thảo dược cho từng cơ quan:

- Cuốn ***Chữa lành khuôn mặt***

* Thụt tháo đại tràng là ưu tiên hàng đầu hơn cả chế độ ăn, cần thực hiện đầu tiên, cứu được tính mạng nguy kịch

- Cuốn ***Sức khoẻ đại tràng*** : lí thuyết

- Cuốn ***Tự chữa lành***: cách thụt tháo (thực hành).

* Tầm quan trọng của vi sinh vật, lợi khuẩn. Vì sao cần bổ sung thực phẩm lên men, ăn nhiều món lên men đa dạng các chủng loại lợi khuẩn:

- Cuốn ***Truyền thuyết lây nhiễm***,

- Cuốn: ***Quần thể vi sinh vật cơ thể người***.

* Giun sán, chúng tác động đến sức khoẻ như thế nào, gây bệnh gì?

- Cuốn ***Giun sán - Parasite Rex***

- Thực hành chế độ ăn không nuôi giun sán + tẩy giun: ***Tự chữa lành.***

* Chăm sóc tinh thần, học cách suy nghĩ, tích cực

- Cuốn ***Các chỉ dẫn cho cuộc sống mới***.

* Các loại rau, thảo dược ăn được trong tự nhiên, quanh ta

- Cuốn **Thực vật ăn được**.

* Công thức các món ăn từ siêu thực phẩm, ngon, bổ, rẻ, dễ làm

- Cuốn ***Siêu thực phẩm - Raw vegan.***

Tất cả sách này, trừ cuốn Ung thư sự thật hư cấu và gian lận thì có xuất bản và có thể mua ở nhà sách bất kỳ, cũng là cuốn Bắt buộc phải đọc. Các cuốn còn lại đều chỉ có bản dịch, tải về và in ra đọc, mình để ở file SÁCH SỨC KHOẺ đây, có chia mục tiếng Việt, tiếng Anh (cho bạn cần bản gốc). https://bom.so/1qM9fM

2. Sách tự chữa lành

Thời gian qua, mình áp dụng những kiến thức về RAW VEGAN và THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG trong cuốn sách này vào thực tế ở Việt Nam, và chia sẻ trong album Ung thư con đường đi tìm sự sống này nè, phải nói là chế độ ăn RAW VEGAN mang lại lợi ích cực kỳ lớn, năng lượng hẳn là cao lắm hay sao đó, mà albumn Ung thư này lan toả được đến với bạn bè khắp nơi trên cả nước, nhiều bạn áp dụng và qua được ung thư, thoát khỏi nhiều bệnh cấp tính và mãn tính khác ... dù cho mình còn chưa áp dụng hết, chưa cảm nhận được hết và chưa viết ra hết tất cả những gì sách ghi nữa á

Bên cạnh đó, cũng có những dòng bình luận: Ước gì chị biết đến em sớm hơn, thì bố/mẹ/ anh chị... của chị đã không phải ra đi vì ung thư, hoặc có những bài share về tường : để đó cho ai cần, để đó khi nào cần.

Mèn ơi, không phải CHÍNH BẠN cần thì là ai cần, không phải LÚC NÀY, NGAY BÂY GIỜ thì mới là lúc nào thực hiện đây.

RAW VEGAN - hay THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG, không phải để dành đến lúc mắc ung thư mới áp dụng, cũng không phải chỉ để tan khối u.

Ung thư, không phải là vấn đề quan trọng, (mặc dù RAW VEGAN giúp thoát khỏi ung thư 🤣🤣), quan trọng là Làm sao để có một số khoẻ toàn diện, cả về cơ thể, tâm trí và tinh thần.

Quan trọng là làm sao để mình có thể sống hạnh phúc, và có thể sẵn sàng để đối mặt và vượt qua vô vàn những vấn đề trong cuộc sống.

Thử tưởng tượng xem: Một ngày nào đó, người thân gọi điện báo là mắc bệnh, cần giúp đỡ.

- Bạn chọn run rẩy và sợ hãi, âu cũng là số trời kêu ai nấy dạ, bất lực nhìn người mình thương yêu cuống cuồng vái tứ phương, đau đớn vật vã,
- Hay chọn cười tủm tỉm, mình hiểu mà, mình cũng có chút kinh nghiệm về chuyện này, bạn cần thì mình sẵn sàng giúp đỡ, và khi ai đó vượt qua được căn bệnh, báo tin mừng... bạn rưng rưng biết ơn, hạnh phúc và niềm tin về chính bản thân bạn ngày càng mạnh mẽ.

Cuốn sách rất hay, nếu một mình mình đọc và chia sẻ thì không đủ sức mạnh, và e là còn nhiều điểm chưa rõ, chưa được khách quan. Nếu mà ai cũng đọc, áp dụng, cảm nhận và lan toả, thì năng lượng ấy thật là mạnh mẽ, lan xa hơn và giúp được bao nhiêu mảnh đời đang gặp khổ đau ngoài kia.

Một điều hay ho, là khi mình có năng lượng yêu thương, làm tốt việc của mình, thì vũ trụ nhận được thông điệp và hỗ trợ mình hết mức. Tình cờ mình quen chị bạn, và chị ấy tài trợ chi phí dịch cuốn sách Heal Yourself này thành tiếng Việt - TỰ CHỮA LÀNH. Xin cảm ơn Markus để lại cuốn sách này miễn phí, cảm ơn cuộc đời dẫn lối để mình quen được người bạn chỉ cho mình về Markus, cảm ơn các bạn đã quan tâm ủng hộ mình có đủ sức lan toả cuốn sách, và cảm ơn ba má, anh chị mình hỗ trợ mình hết sức để mình được bay nhảy khắp nơi và thực hiện được ước mơ lan toả RAW VEGAN đến cộng đồng, xin để link tải sách lên đây nhé.

https://bom.so/1qM9fM

Tóm lại là mình văn chương thôi, lòng mình bảo: TẢI SÁCH VỀ, IN RA ĐỌC NGAY VÀ LUÔN - công thức, nhịn ăn, thụt tháo, cầu nguyện, yoga, máy móc - có hết.

3. Sách ung thư – Markus Rothranz

Thời gian trước mình có giới thiệu cuốn Tự chữa lành từ Markus, cho tất cả các loại bệnh tật, còn cuốn này thì chuyên sâu, nói cụ thể về Ung thư hơn.

Cuốn này có gì mới và không mới nhỉ?

Có đó.

- 1 là nói về yếu tố tinh thần.
- 2 là về thực phẩm bổ sung.

Yếu tố tinh thần, tức là phải rời bỏ môi trường gây bệnh, và chọn nơi tích cực, tốt cho bạn hơn. Ví dụ rời bỏ mối quan hệ, hay công việc gây stress và chọn làm điều mình yêu thích.

Thực phẩm bổ sung, hầu hết đều có điểm chung với cuốn Ung thư, sự thật hư cấu và gian lận, điểm khác 1 chút là trong cuốn này Markus nói rõ ràng hơn, và có giới thiệu 1 số sản phẩm ông ấy tự tay nghiên cứu công thức và sản xuất.

Mình dùng các món của Markus đã lâu, và đã dùng nhiều hãng khác thì luôn đánh giá cao chất lượng những thứ ông ấy làm ra. Và mình cũng cảm thấy những điều ghi trong sách là phù hợp với cảm nhận của mình, trải nghiệm của mình trong suốt 5 năm qua, ở cả 2 phương diện sức khoẻ tinh thần và thể chất.

Đây là cảm nhận riêng từ phía mình, song, vì những lợi ích mình nhận được từ cuốn sách, và lòng biết ơn tới Markus cũng như đáp lại sự mong đợi từ các bạn, mình xin phép được dịch và chia sẻ thêm cuốn Ung thư này, văn phong mạnh mẽ, chân thật và đầy gần gũi từ Markus.

Mình tin là cuốn sách có thể giúp ích thêm cho các bạn. Link đọc online và tải sách in ở đây ạ https://bom.so/1qM9fM

4. Sách tạo động lực

Một trong những cuốn sách Gối đầu giường mà mình rất tâm đắc, là cuốn *Chỉ dẫn cho cuộc sống mới*, của Markus Rothkranz.

Mình biết đến Raw vegan và thụt tháo đã 5 năm rồi, để chữa lành, sống khoẻ mạnh lâu dài, nhưng suốt 1/2 quãng đường đó mình cứ loay hoay, đi đó đây và chưa tìm được con đường rõ ràng, cảm giác mơ hồ, cô đơn, lạc lõng vì phương pháp này còn mới và chưa được đón nhận nhiều ở VN.

Hai năm nay mình biết đến Markus Rothkranz và cuốn Tự chữa lành mà ông ấy miễn phí cho mọi người, mình như bắt được vàng, làm theo từng bước trong đó và cảm thấy tốt lên rất nhiều.

Cuốn Tự chữa lành, rất mạnh mẽ, và khác biệt, quá đơn giản đến mức khó tin, và hiệu quả chữa lành thì rất mạnh, và kết quả là dẫn đến một con người mới, cách nhìn mới, thế giới quan rất khác mà đôi khi chính mình cũng không thể tin được.

Raw vegan, không chỉ là thức ăn, mà còn là tinh thần.

Những ngày áp dụng theo cuốn Tự chữa lành, và bây giờ, nghiêm túc hơn với nó, mình cảm thấy cần nguồn động viên, chỉ dẫn, một cuốn sách, tác giả có thể đồng cảm được với những gì mà mình nhận ra, nhưng tìm đọc rất nhiều vẫn chưa cảm thấy đủ, chưa có cuốn sách nào mà thoả mãn được cơn đói về tinh thần cho mình cả.

Thế rồi mình mua cuốn *Instructions for life*, bản tiếng Anh, dịch là *Những chỉ dẫn cho cuộc sống mới* này của Markus. Đọc những dòng đầu tiên mình đã vỡ oà, khóc vì nó nói đúng những gì mà mình cảm nhận, hơn nữa còn chỉ dẫn thêm, rõ ràng hơn các bước buông bỏ và thanh lọc cơ thể đã được nói 1 phần trong cuốn Tự chữa lành trước đó, và cuối cùng thêm động lực cho mình hành động, cũng như tự tin có cách ứng xử, linh hoạt, cách sống, suy nghĩ sao cho hạnh phúc, bình an, khoẻ mạnh, thịnh vượng.

Những ngày này, đang chữa lành đôi chân, thân thể và tâm trí, đôi lúc cũng bối rối, mình lại mở sách ra, đọc và cảm thấy nhẹ nhõm, bình an hơn, sau đó lại có thêm năng lượng ào ào và quyết liệt hơn nữa.

Biết ơn Markus, biết ơn các bạn, mình xin được nhờ dịch cuốn sách thành tiếng Việt và gửi đến các bạn.

Mình biết là ngoài kia có rất nhiều bạn đang áp dụng chế độ ăn raw vegan, thụt tháo đại tràng, chữa lành và cũng có những cảm xúc, suy nghĩ rất khác, mình tin là với cuốn sách này, các bạn có thể tìm thấy niềm vui, động lực mạnh mẽ cho cuộc sống tốt đẹp phía trước.

Cảm ơn các bạn đã ủng hộ mình.Đây là link tải sách ạ, sách không có bán, chỉ có in về đọc, các bạn có thể đọc trên điện thoại hoặc ra tiệm photo in ra ạ

https://bom.so/1qM9fM

Nếu bạn nào muốn đọc sách tiếng Anh thì có thể vào đây để tải miễn phí cuốn Tự chữa lành bản Anh và đọc thêm nhiều cuốn khác của Markus Rothkranz ạ

https://www.markusrothkranz.com/.../natural-healing-life...

5. Sách bách khoa về chế độ ăn Raw vegan, theo lứa tuổi, giới tính, giảm cân, tăng cân, ăn sao cân bằng

Nhớ lại những gì đã trải qua, mình cảm thấy vô cùng biết ơn những người mà mình đã may mắn được gặp, được học.

Những ngày đầu làm quen với Raw vegan, quyết tâm chữa lành cho mình, cũng còn nhiều bỡ ngỡ, may mà có sách hướng dẫn, từ những chuyên gia đầy kinh nghiệm, từng trải là Markus Rothkranz và David Wofle mà mình tự tin hơn rất nhiều.

Nếu như cuốn TỰ CHỮA LÀNH 101 của Markus Rothkranz là cuốn Thực hành, đưa thông tin ngắn gọn, súc tích để mình bắt tay ngay vào thực hiện luôn, thì cuốn CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG (The sunfood diet system) của David Wolfe là cuốn giải thích cặn kẽ, chi tiết, cực kỳ dễ hiểu tất tần tật các khía cạnh của Raw food.

Cuốn sách ban đầu mình đọc là tiếng Anh, nó cuốn hút đến nỗi mà chỉ cần đọc giới thiệu thôi là mình quyết định đặt từ Mỹ về, đọc ngấu nghiến 1 tuần liền, càng đọc càng thấm.

David Wolfe, một tâm hồn đẹp và cuốn sách phải nói là "đẹp" đến nao lòng, vẫn đủ chi tiết, đầy đủ vẫn cực kỳ dễ hiểu, từng phần 1, từng phần 1, không quá ngắn, không quá dài, có thơ, có hình ảnh đủ cho 1 con bé ma mới như mình hiểu được, và từ đó vững lòng tin theo đuổi, dù cho đọc thêm biết bao nhiêu sách khác, thì vẫn nhớ được cái cốt lõi để giữ vững lập trường của mình.

Vừa qua, được sự ủng hộ, đóng góp nhiệt tình từ các bạn ở khắp nơi, mình đã tìm được dịch gỉa "xịn" là chị Emily Bánh Trôi Nước (cũng là người dịch cuốn Cẩm nang chăm sóc răng miệng đó) để dịch cuốn này thành tiếng Việt, với lời dặn là làm sao giữ được cái nét thơ và vẻ đẹp của của sách giùm em đó , được 1/2 chặng đường rồi, mình đăng dần, vì 1/2 cuốn thôi đã quá đầy đủ rồi.

Các bạn có thể tải về tại đây

https://drive.google.com/.../1V4TLZrnUwwlaEbhJ8n2.../view...

Sách hay lắm, biết ơn David Wolfe, người mà mình luôn ngưỡng mộ và tự hào khi nhắc đến, các bạn cần tìm bản gốc có thể đặt ở nước ngoài gửi về

https://www.amazon.com/Sunfood-Diet-Success.../dp/1556437498

Hoặc đọc ebook tiếng Anh

https://drive.google.com/.../1YwtlkffoH9bZG0F92um.../view...

6. Sách hay về dạ dày

Hôm nay là một ngày đẹp trời, như bao ngày đẹp trời khác. Và Hân tìm lại tiếng cười hả hả sau bao ngày mím chi. Chỉ tại vì những ngày qua, ăn uống hơi thả phanh và chịu chuộng vị giác mà Hân có triệu chứng rối loạn tiêu hoá, đau chân, thở không khoẻ, đau phổi và nhiều vấn đề khác nữa.

Cũng hơi bối rối, Hân đọc kỹ lại cuốn Tự chữa lành và thực hiện lại 24 giờ nhịn uống nước lọc, sau đó là uống nước ép, tiếp đến là sinh tố rau, kiêng ngọt, uống những món đắng nhiều hơn, kèm thụt tháo đại tràng 2 lần/ngày thì chuyện ổn, và chân khoẻ lại.

Cũng hơi có xíu thắc mắc, tại sao lại như thế.

May mắn là được người anh gửi cho file sách Dạ dày bản Việt của Markus Rothkranz, Hân đọc ngấu nghiến và ngẫm lại tác giả nói quá đúng, đúng với trường hợp của Hân, cũng như các bạn Hân, người đang bắt đầu làm quen hay là đang gắn bó với raw food, hầu như ai cũng mắc phải.

Sách giải đáp các những thắc mắc sau đây:

- Tại sao có bệnh dạ dày.
- Triệu chứng của bệnh dạ dày, làm sao biết mình có vấn đề ở dạ dày.
- Các biện pháp khắc phục, thông qua chế độ ăn kèm thảo dược...

Chung chung là vậy, kia mà có 1 số chi tiết rất hay, dù đã được nói đến trong cuốn Tự chữa lành, nay được giải thích kỹ hơn trong sách, Hân đọc và tấm tắc, hay quá, may mà biết cách gỡ.

- Tại sao không dùng nước kiềm.
- Tại sao tiểu ra màu đỏ khi ăn/uống nước ép củ dền.
- Ợ hơi có tốt hay không tốt.
- Nhân sâm nên hay không nên dùng...

Hihi, Sức khoẻ, bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khoẻ là một hành trình dài, thông qua đó ta đạt được hạnh phúc, thành công và thịnh vượng. Con đường đi được dễ dàng hay không cần có sự đầu tư về thời gian, tìm hiểu, đọc, suy ngẫm, quan sát... do đó, Hân có suy nghĩ là nên chia sẻ cuốn sách đến các bạn, với niềm tin là có thể nhìn thấy ai đó tiến bộ, khoẻ mạnh hơn nhờ vào chính sức mình.

Cuốn sách hiện không có bán trên thị trường, chỉ bán file pdf bản tiếng Anh trên website của tác giả Markus Rothkanz. Các bạn quan tâm xin vào địa chỉ này nhé.

Link dưới đây có cả file sách Tự chữa lành, sách Dạ dày, tặng Kombucha - Kefir - Cỏ lúa mì tươi khu vực TP HCM nữa. Bạn kích vào, làm theo hướng dẫn, nhận sách qua email, tải về và in ra đọc để bảo vệ mắt nếu cần hi

http://nhanqua.tamtantinh.com/

7. Tìm chuyên gia sức khỏe để học hỏi

Hôm nay mình viết về các sản phẩm của Markus Rothkranz nhé.

Bắt đầu từ đâu hi, à, ung thư, hay bệnh tật, đối với mình mà nói, là một cánh cửa thần kỳ đó. Giống như mình đang ở trong 1 thế giới không vui, không có niềm tin, hi vọng, ảm đạm và buồn chán, thì mình tìm thấy cảnh cửa Ung thư, mình mắc bệnh, và đối diện với nó, mở cửa ra, đi tới, và bước vào thế giới đầy màu sắc hơn, vui tươi, bình yên, hạnh phúc, không chỉ cho mình, mà cả gia đình và bạn bè mình.

Lạ hê, không lạ đâu. Nếu như đọc tài liệu, tìm hiểu kỹ, thì có câu trả lời. Tài liệu mình học, nhiều nhất là từ Markus Rothkranz, ông ấy người Đức, hiện sống ở Mỹ. 30 năm ăn Raw food, chữa lành Ung thư cho cha trong 1 tháng, có tri kỷ là Cara Botman - ăn raw vegan và nhà hàng raw vegan, giàu có, trẻ trung, làm từ thiện nhiều, và kho kiến thức thì đồ sộ, gồm kênh youtube và sách, website cá nhân, và mình sau khi đọc được 5 cuốn sách kèm xem loạt video của ông ấy chẳng tìm được điểm nào để chê cả 🤣

Ông ấy cũng tự tay chế thuốc nữa, từ thảo dược, hoang dã và thu hoạch bằng tay - xịn hơn cả hữu cơ đó 😀, và mình đã thử 1 số loại. Ban đầu, mình đọc cuốn Tự chữa lành của ông ấy trước, áp dụng và cảm thấy cực kỳ hiệu quả, đến mức mà khi mình chia sẻ lên, thì bạn mình, áp dụng một phần thôi, đã có tiển triển tốt, liên tiếp nhiều case âm tính ung thư, tan khối u, hạch, khỏi bệnh mãn tính. Do vậy nên mình tò mò, và muốn mua sản phẩm của ông ấy, để xem ra sao.

Thật ra các sản phẩm chăm sóc sức khoẻ dạng tự nhiên như thế này, trên thế giới còn nhiều hãng khác xịn hơn nữa, hàng Markus làm ra chỉ có vài món được đánh giá cao trong danh sách bình chọn thôi, kia mà mình chưa có điều kiện để thử mấy hãng kia, cho nên mình dùng của Markus trước, thấy có kết quả hay hay nên review lại ha.

Bên Markus có 2 loại: 1 là bộ thải độc, 2 là bộ thực phẩm bổ sung:

- Thải độc gồm có: sổ giun (parasite), tẩy đại tràng (colon), tẩy gan (liver), thận (kidney), hút khí gas (charconite)
- Bổ sung có: Vitamin C, bột xanh, bột protein, bột ngủ ngon, tăng cơ, ngăn hấp thu đường, rong biển ...

Trong đó, món được nước ngoài đánh giá cao là các dòng bột Wild Force - năng lượng hoang dã (bột xanh, bột C, bột protein plant). Kia mà đoạn này mình không dùng loại này, mình đang có bệnh, trong giai đoạn thải độc, làm sạch cho nên mình chọn bộ thải độc và một số loại đơn giản. Điều này cũng đúng như lời khuyên của Markus, gồm các bước này:

- ✓ Loại bỏ các món có hại: đường, bánh ngọt, tinh bột, ngũ cốc, thịt, sữa, hoá chất, mì ăn liền, bột ngọt... Ra khỏi chế độ ăn.
- ✓ Làm sạch: thụt tháo và nhịn ăn, dùng các món detox (làm sạch gan, đại tràng, sổ giun).
- ✓ Ăn chế độ ăn Raw vegan, nhiều rau lá xanh, uống nhiều nước vận động, sống gần thiên nhiên, hồi đó vận động nhiều, tập gym, tăng cơ mới dùng bột protein sau.

Mình đã thực hiện được bước 1, đã và đang bước 2 và 3.Đã dùng bộ sổ giun lâu rồi, hồi đó kinh tế mình chỉ đủ mua 1 món, nên mình ưu tiên món sổ giun.

Đoạn này mình dùng thêm món làm sạch đại tràng và làm sạch gan, kèm theo vitamin C, bột xanh, trong những ngày không nhịn ăn. Nếu nhịn ăn thanh lọc thì nhịn, không dùng bột. Qua giai đoạn nhịn, ăn sinh tố là có thể dùng bột.

Và cảm nhận của mình thế này:

- ✓ *Bột Vitamin C, bột rau xanh (Green):* uống vào buổi sáng (lúc bụng trống), chưa ăn gì, hoà với nước lọc - uống với nước lọc thời điểm này hấp thu tốt nhất, và giàu năng lượng, sau đó mình không cảm thấy đói luôn, uống nước lọc, nước ép và có thể nhịn tới chiều mới ăn cũng được, và rất khoẻ dạ dày, đúng như ông ấy nói, để tái tạo acid dạ dày cần có vitamin C, vitamin B, và bột xanh rất giàu vitamin.
- ✓ *Bột thải độc đại tràng*: uống 7 - 12 viên vào buổi tối, trước khi đi ngủ, kèm 250 ml nước lọc, có thể dùng kèm với charconite thỉnh thoảng để hấp thu bớt khí, nước, khỏi tiêu chảy... Mình chưa mua charconite, tối uống 5 viên trước, sau đó thì xì hơi, hôm sau đi ị phân đẹp, và mắc cười là mình cảm thấy mình đi đứng thẳng hơn nữa. Tức là đại tràng bẩn, cơ thể bẩn thì chít hẹp, co kéo khung chậu, lệch vẹo cột sống. Cột sống mình thì gù và vẹo từ nhỏ rồi, dẫn tới gan thận không khoẻ. Lâu nay mình ăn raw và thụt tháo đều, đi bộ, yoga kéo dãn thì bắt đầu thẳng hơn rồi.

  Kia mà cũng cảm nhận rõ, là tối đó uống thuốc xong đi nằm thì cảm giác như cơ mặt, mũi, cằm có sự thay đổi (giống như những ngày nhịn ăn và thụt tháo), hôm sau đi bộ thì cảm nhận là chân đi thẳng hơn, sử dụng chân trái được nhiều hơn, chân phải nhẹ đi, đi bằng mũi chân nhiều hơn, và sau đó thì đau lưng, đau cơ đùi chỗ cái u, mình nghĩ là cột sống thẳng lại thì cơ bắp cũng điều chỉnh, do đó căng cơ đau thôi, thế là mình tập yoga, nằm máy chúc ngược, nhờ ba má mát xa, xoa nha đam tươi vào cơ đùi và cảm thấy nhẹ lại, ngủ ngon.
- ✓ *Về bột thải độc gan*, uống vào buổi sáng, lúc bụng trống, hoà nước lọc uống, nghe nói đắng lắm, mà mình không cảm nhận đắng mấy, và lặp lại vào buổi trưa, lúc bụng trống. 1 lần 1 muỗng cà phê (tsp). Mình dùng 1/2 thôi, hôm sau mới tăng lên 1. Cảm nhận là hôm đầu tiên ăn ngon miệng khiếp, hôm sau quen lại, thấy bình thường, và tâm trạng vui vẻ. Tức là mấy hôm trước, mình còn e dè nhiều thứ, ít cởi mở, thì ngày hôm sau mình khác luôn, cảm thấy ai cũng đáng mến, và mình mở lòng hơn, vui vẻ hơn, còn trêu đùa các bạn trên fb được nữa, và mình giờ hiền như miếng bánh vậy đó.

Mình mới dùng có 2 hôm thôi, nên còn quan sát thêm. Có lẽ là do mình ăn raw vegan, thụt tháo và biết quan sát cơ thể hằng ngày, cho nên mình cảm nhận được sự thay đổi rõ như vậy. Vả lại thời gian gần đây mình đọc sách khá nhiều, mới nhịn ăn cách đây 2 tuần cho nên như thế chăng? Mình đăng review, các bạn có ăn như mình hoặc đã dùng rồi thì phản hồi xem sao hi.

Đây là website của ông ấy, chỉ có 1 trang này thôi, các trang khác không phải, bạn kích vào phần menu bên góc trên, bên phải, có nhiều mục, sách, video, sản phẩm...

https://www.markusrothkranz.com/

Kênh youtube

https://www.youtube.com/c/MarkusRothkranz

Các bạn có thể đọc cmt dưới các video của ông ấy, nhiều người trên khắp thế giới học hỏi và phản hồi hay lắm á.

Đây là phần hướng dẫn, bắt đầu từ đâu

1. Sách tự chữa lành,

2 là...https://markus-products.reamaze.com/.../uc-where-do-i-start

Các sản phẩm trên mình có 2 cách mua, 1 là nhờ người quen mua giúp, 2 là đặt qua công ty mua hộ. Người quen thì mình không dám giới thiệu, vì không khách quan. Công ty mua hộ, thì mình hay mua bên Hợp Nhất, trước cũng hay mua bên giaonhan247.com. các bạn muốn mua thì tìm người quen của mình, hoặc liên hệ công ty mua hộ cho uy tín, tránh hàng giả, mua trên web của Markus thì hàng mới, date xa ạ.

PHẦN 5: CHẾ ĐỘ ĂN RAW VEGAN VÀ LỐI SỐNG

1. Hãy đến thăm 6 vị bác sĩ tốt nhất hàng ngày

Có một câu hỏi các bạn đặt ra cho Hân: 1 ngày Hân làm gì?

Hầu hết các bạn biết đến Hân nhờ việc Hân sống chung và khoẻ mạnh với bệnh Ung thư, nhờ chế độ ăn RAW VEGAN và THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG. THỰC RA CÒN GẶP BÁC SĨ CHĂM SÓC GIÚP NỮA ĐÓ.

Có một điều mà chính Hân và nhiều bạn đã đang có chút nhầm lẫn: là chỉ cần ăn RAW VEGAN và THỤT THÁO là khỏi bệnh.

KHÔNG HỀ. Thực tế là Hân áp dụng nhiều thứ lắm, còn gặp bác sĩ hằng ngày để chữa bệnh nữa á. Những vị bác sĩ này vừa miễn phí, vừa có thể tìm thấy ở bất cứ đâu, mà Hân nhắc hoài, và được viết đến rất đầy đủ trong cuốn TỰ CHỮA LÀNH - phần sau cuốn sách ấy.

Đây nè.

****** Ánh nắng mặt trời***

Một ngày phải tắm nắng ít nhất 30 phút, để thật nhiều da trống tiếp xúc với nắng, càng nhiều càng tốt, Hân còn có thể đi bộ dưới nắng hằng giờ cho mồ hôi tuôn ra như ướt đẫm như suối ấy.

****** Nước***

Uống nhiều nước, đặc biệt là nước ép rau, và chọn nước sạch. Lượng nước tối thiểu mà một người nên uống hằng ngày là 1.5 - 2 lít, kia mà khi Hân thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày, ăn RAW VEGAN, và tắm nắng, vận động nhiều, thì cơ thể đổ mồ hôi và bốc hơi nước qua lỗ chân lông rất nhiều, có khi uống nước đến 4 lít/ ngày hoặc hơn nữa.

Thời gian đầu Hân cũng lăn tăn, uống bao nhiêu nước là đủ, sau rồi lắng nghe cơ thể, uống khi khát, nhất là vào ban ngày, nước vào trung hoà độc tố, đào thải qua da, rất.

****** Nghỉ ngơi, thư giãn***

Bạn biết đó, khi bạn bị ốm và chọn vào bệnh viện, bác sĩ bảo phải nhập viện, thì bạn nhập viện, chớ đâu được phép vừa nhập viện vừa đi làm, vừa nhập viện vừa đi chơi?

Hân ốm, Hân không chọn nhập viện, chọn tự chữa lành tại nhà, thì Hân cũng cần nghỉ ngơi và thư giãn.

- Thư giãn: tức là tối ngủ trước 10h đêm, ngủ dậy lúc 6h sáng. Giấc ngủ đặc biệt quan trọng, nhất là từ 11h đêm đến 2h sáng, là thời điểm cơ thể tiết hormon chữa lành.
- Thư giãn: tức là cho mình được ở 1 mình, yên lặng và lắng nghe nội tâm, hoặc có khi chạy ra cánh đồng trống, ven đê và hét lên cho đã đời sông núi, cho gió cuốn đi hết ưu tư vậy đó.

- Thư giãn: tức là cầu nguyện vào mỗi sáng và mỗi tối, cầu cho thế giới bình an, mình tìm thấy con đường sống khoẻ mạnh, hạnh phúc và nguyện cống hiến cho cuộc đời những gì tốt đẹp.
- Để thư giãn: mình còn tắm nóng lạnh, có bồn tắm là ngâm muối Epsom, rất dễ chịu, giải toả và nghe máu chảy rần rần từ đầu đến chân.
- Ngoài ra, thư giãn tức là tạm thời ở nhà, hạn chế tiếp xúc với những người làm mình nhụt chí (ví dụ mình đang uống nước ép, thụt tháo, chọn phương pháp tự nhiên thì người đó lại không đồng tình và khuyên bảo những điều ngược lại - hãy né xa họ, để họ ở đó học những bài học của riêng họ, mình cần tập trung lo cho mình trước).
- Thư giãn, là Hân xem video và đọc sách của Tony Robbins để lấy tinh thần, tự tin vào chính mình.

****** Hít thở không khí trong lành***

- Nếu ở thành phố, thì sử dụng máy lọc không khí, tuy nhiên, có điều kiện thì Hân vẫn hay đến công viên, về miền khí hậu trong lành, ra biển để hít thở không khí trong lành.
- Thường xuyên tập thở, bài tập thở 1 4 2 (hít vào 5 giây, nhịn thở 20 giây và thở ra 10 giây), 3 lần/ngày, mỗi lần 5 phút hoặc bất cứ khi nào cần bình tĩnh.

****** Vận động***

- Một ngày PHẢI ĐI BỘ ít nhất 30 phút, lâu hơn càng tốt, đi bộ, có thể thả dép, đi trên cỏ, đất, cát biển để mát xa bàn chân. Mỗi lần đi bộ, Hân cảm nhận cột sống mình đang cân chỉnh đều dần.
- Thường xuyên nhảy thảm nhún Trampoline, chỉ vài động tác đơn giản - 15 phút tập = 1 giờ tập gym, lại lưu thông bạch huyết rất tốt.
- Tập Yoga bất cứ lúc nào. Có điều kiện thì Hân đăng ký lớp học Yoga, nói nhỏ với cô giáo chọn cho Hân những bài nhẹ nhàng, phù hợp với tình trạng sức khoẻ. Ngoài ra, lúc ở nhà, Hân tập những bài cơ bản, nằm ở đằng sau sách TỰ CHỮA LÀNH á, in về đọc tập theo vài lần là nhớ, nằm ngủ trên giường, làm vườn, viết sách, đọc sách, nhặt rau đều có thể tập được những bài đơn giản. Yoga, giúp cho tinh thần thư giãn, và luyện cho Hân thở sâu nữa.

****** Chế độ ăn***

Thật ra, nếu bệnh vừa và nhẹ, thì chỉ cần thực hiện đủ năm yếu tố trên, với một chế độ ăn vegan, kết hợp raw vegan và thụt tháo đại tràng đã đem lại hiệu quả rất lớn rồi.

Còn đối với những bệnh nhân nặng, như Hân, cơ hội sống 50/50 thì Hân cho rằng nên chọn **Raw vegan 100% + thụt tháo đại tràng + TPCN hỗ trợ.**

Tuy nhiên, nếu chỉ dựa vào chế độ ăn thì không đủ. Có những ngày ở phố, dù có Raw 100%, thụt tháo đều, tpcn đủ nhưng Hân không đi bộ, không tắm nắng, không tập yoga vẫn cảm thấy không khoẻ, ngủ không ngon giấc.

Có những ngày đi về biển, hoặc ngày nào siêng ra công viên, hít thở không khí trong lành, đi bộ phơi nắng cả ngày, thụt tháo đại tràng lại khoẻ re, tối về tắm nóng lạnh, ăn Raw vegan đơn giản, chủ yếu uống nước lọc, nước ép, TPCN còn quên uống thì lại ngủ giấc sâu ngon ơi là ngon.

Cũng đúng thôi, có ăn uống gì, thì cũng cần nắng, cần vận động mới chuyển hoá được, tối ngủ sớm và thư giãn mới cân bằng hormon được chớ. Như cây xanh, để trong nhà và chăm bón kỹ cũng đâu xanh và cứng cáp bằng cây mọc ngoài tự nhiên, nắng gió đầy đủ hen?

Thiết nghĩ, các bạn Hân, theo dõi Hân trên fb, dù chọn con đường nào, cũng cần tự tin, đặt niềm tin vào nó, và đọc tài liệu, đọc sách kỹ để chọn cho mình một lối sống cân bằng, không thiên vị hay lệch về bên nào.

Nhắc các bạn, Hân viết bài chưa hết đâu, còn nhiều điều Hân làm mà Hân chưa ghi ra lắm, may mà có hết trong cuốn TỰ CHỮA LÀNH, các bạn in về đọc nha nha.

Link tải sách https://bom.so/1qM9fM

2. Raw vegan

2.1. Raw vegan là gì ?

Tên tiếng Anh cụ thể là RAW WHOLE FOOD PLANT BASED – tức là dựa trên thực vật thô toàn phần - tức là ăn chay - không nấu chín...Nói đơn giản là Raw Vegan (đọc là RO VÊ GHÌNH)

Lấy ví dụ cụ thể trường hợp là mình nha.

- Thuần thực vật: gồm rau củ, trái cây, hạt, rong biển.
- Không tinh bột: bún, mì, cơm, gạo, cháo, bánh mì
- Không đạm động vật: thịt, cá, trứng, sữa, tổ yến, vi cá
- Tất cả đều ăn dưới dạng sống: tức là không chế biến ở nhiệt độ quá 40 độ C
- Thức ăn chia thành các nhóm sau:
  - ✓ Ưu tiên đầu tiên là nước: nước tinh khiết, tức là đã được lọc qua máy lọc nước (không lẫn nước máy) + nước ép rau củ - tổng lượng 4 – 5 lít/ngày.
  - ✓ Rau lá xanh: chiếm phần lớn chế độ ăn: cần tây, cải xoăn, bó xôi, xà lách, bông cải, rau dền, rau muống – thường là 1 – 2 kg rau xanh/ngày
  - ✓ Các loại củ và trái cây: cà rốt, củ cải, dưa leo, bí ngòi, cà chua, chuối, nho, táo, dứa... tầm 1kg/ngày
  - ✓ Các loại hạt và rau mầm: hạt chia, hạt gai dầu, hạt bí, hạt hướng dương, hạt phỉ, hạnh nhân, hạt điều... tất cả đều dùng dạng tươi, ăn trực tiếp hoặc ngâm nước 1 thời gian nhất định, không nấu chín, không rang muối, không rang bơ. Các loại hạt như hạt cỏ linh lăng, hạt cải, đậu xanh, đậu đen... đều không nấu chín, mà đem ủ nảy mầm (rau mầm, giá đỗ) – chiếm 10% lượng rau củ
  - ✓ Các loại thảo mộc, gia vị: gừng, tỏi, sả, nghệ, ngò, tía tô... lượng ít
  - ✓ Rong biển, tảo, cỏ lúa mì dạng nước ép tươi hoặc bột, lượng ít.

Tóm lại là ăn sống, dạng thô, không nấu chín, uống nhiều nước, ăn nhiều rau lá xanh, trái cây lượng vừa, ăn ít hạt và rong biển, ca cao... tiêu thụ rất ít muối.

- Ngoài chế độ ăn thuần thực vật, dựa trên rau củ quả và hạt ra, chế độ ăn này đi kèm với thay đổi lối sống:

+ Không dùng hóa chất.

+ Sử dụng nguồn rau củ quả sạch, tự nhiên hoặc hữu cơ.

+ Ở gần thiên nhiên

+ Ngủ sớm, dậy sớm.

+ Thể thao

+ Chăm sóc tinh thần, sống tích cực, thiền.

+ Thường xuyên chăm sóc, thải độc cơ thể bằng cách Thụt tháo đại tràng bằng NƯỚC LỌC.

2.2. Lợi ích của chế độ ăn Raw Vegan

Bản thân mình từ một cô gái 27 mắc bệnh ung thư giai đoạn muộn, hóa trị không đáp ứng và sức khỏe bị tàn phá nặng nề bởi thuốc hóa trị, có tai biến, có trầm cảm, đau xương khớp, đau dạ dày, trĩ, viêm tủy răng, lệch vẹo cột sống, suy thận, gan kém, cận thị, hói đầu, đổ mồ hôi tay chân, thiếu máu... người xanh xao, ốm yếu, gầy gò – sau 5 năm kể từ ngày phát hiện bệnh, mình áp dụng chế độ ăn này và các bệnh, di chứng kể trên đã giảm dần về mức mình không ngờ được.

Mình hiện giờ, cân nặng tăng gần 10kg (kể từ thời điểm gầy nhất là 34 – 35kg, nay là 43kg. Xương chắc khỏe. Nhìn trẻ như học sinh cấp 3, giàu năng lượng, yêu đời, sống vô tư. Tự chăm sóc bản thân từ bữa ăn, đi chợ, giặt áo quần, đi lại, đi học, tư vấn, viết lách, chia sẻ, giúp đỡ người khác, và còn đang hợp tác với bạn bè kinh doanh những món mình tốt cho sức khỏe mà mình đang dùng để có thu nhập nuôi sống mình, hỗ trợ ba má mình nhẹ bớt gánh nặng chi phí để nuôi mình, ấp ủ dự định tương lai lâu dài vì cộng đồng.

Những điều này là ngoài sức tưởng tượng của mình ở thời điểm mình ra viện với nguy cơ là phải cưa chân để giữ lại mạng sống, ngoài sức tưởng tượng so với cuộc sống của mình trước lúc phát hiện bệnh. Góp phần lớn vào thành công chính là chế độ ăn RAW VEGAN.

✓ *Bảo tồn enzymes.*

Enzymes là các phân tử có nhiệm vụ xúc tác cho các phản ứng hoá học diễn ra trong cơ thể chúng ta, giúp chúng ta tiêu hoá thức ăn, giúp ta chạy nhảy, đọc sách, nghe nhạc, giúp gan bài tiết chất độc, giúp thận lọc máu, giúp tim bơm máu đến từng cơ quan... Và enzymes thì có hạn! Nghĩa là nếu chúng không biết bảo tồn, tiết kiệm enzymes, chúng ta đưa những chất độc hại vào người, thì đến 1 ngày nào đó, nguồn enzymes trong cơ thể bị cạn kiệt - như chiếc máy hết pin - cơ thể này phát sinh ra vô số bệnh tật - cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường, viêm nhiễm kéo dài, ung thư - và chết đi.

Việc cơ thể chúng ta tiếp xúc với độc chất từng ngày, từng giờ, từng phút giây... là điều không thể tránh khỏi.

Trong trái cây chín, trong rau tươi rất giàu enzymes. Khi bạn ăn miếng đu đủ chín, hay rau sống tức là bạn được cung cấp một số lượng lớn enzymes sẵn có để tiêu hoá chính các chất dinh dưỡng trong đu đủ, trong rau, bạn tiết kiệm

được enzymes trong cơ thể mình, lại còn nhận thêm được rất nhiều enzymes mà cơ thể không thể tự tổng hợp được - trong đó có xenllulose - enzymes giúp tiêu hoá chất xơ hoà tan Và những enzymes này sẽ mất đi khi chế biến ở nhiệt độ trên 40 độ C. Hãy ăn raw.

- ✓ *Bảo đảm dinh dưỡng*.
  Mình lấy ví dụ thế này nha. Vitamic C giúp tăng cường miễn dịch. Khoa học thống kê: Rau ngót rất giàu vitamin C với tỷ lệ 185 mg vitamic C trong 100 gam rau ngót TƯƠI. Vitamin C rất dễ bị thăng hoa (bay hơi) bởi nhiệt độ, vậy khi rau ngót nấu chín tới, chín vừa, chín mềm, vitamin C còn bao nhiêu, không ai thống kê được cả.
- ✓ *Thải độc tối đa*. Khi mình ăn 100% raw, cơ thể sẽ tự động đào thải độc tố từ tế bào ra. Việc của mình là vận động, chạy chảy, chơi thể thao, súc ruột, uống nhiều nước để đào thải độc tố ra ngoài qua đường mồ hôi, nước tiểu, phân...
- ✓ *Tinh thần nhẹ nhàng, thanh thản*. Lí do mà mình hay được mọi người khen là mạnh mẽ, nghị lực, lạc quan - là vì mình ăn RAW - mà trong bệnh ung thư, tinh thần là quan trọng nhất đúng không ^^
- ✓ *Cực dễ, và cực đa dạng*. Ba má mình ở nhà vẫn ăn RAW - ăn trái cây chín - ăn rau sống - ăn gỏi, rau trộn - sinh tố - nước ép - uống nước chanh, nước dừa - ăn tảo - hạt ươi, hạt chia... Chính là ăn RAW rồi đó.

2.3. Yêu cầu của chế độ ăn Raw vegan

- ➢ Đòi hỏi kiến thức, sự kiên trì, kiên nhẫn, nỗ lực và sự thấu cảm.
- ➢ Kiến thức: tức là gạt bỏ đi hết những thông tin mà trước đó mình học được. Thực tế là vậy. Mình học bác sĩ đa khoa 6 năm, và hiện giờ những kiến thức mình áp dụng đi ngược lại với những gì mình tin trước đây. Thật không dễ gì có thể chấp nhận được, nhưng mình đã làm được.
- ➢ Cần sự kiên trì, kiên nhẫn: thời gian đầu khi mới chuyển sang chế độ ăn này, cơ thể sẽ có vô vàn những phản ứng xảy ra – đó là dấu hiệu đào thải độc tố và chữa lành. Yêu cầu đặt ra là cần bình tĩnh, quan sát, theo dõi hằng ngày, không vội vàng phán xét, đưa ra kết luận chủ quan.
- ➢ Sự thấu cảm: tức là được những người xung quanh ủng hộ. (Rất nhiều lần mình muốn khóc thét khi đi ra đường và ai đó tốt bụng bảo mình đi bệnh viện khám chớ da vàng quá, mặc dù mình biết vàng da là do quá trình đào thải độc tố, sau 1 thời gian cơ thể về cân bằng sẽ hết vàng thôi), nếu như mọi người hiểu là sau 1 thời gian đầu có gầy, có xanh thì mai mốt hồi phục lại khoẻ đẹp như bây giờ thì mình sẽ vững vàng tâm lý hơn...
- ➢ Sẽ cần đầu tư máy móc và nguyên vật liệu: với chế độ ăn này, mình cần có máy ép chậm tốt, cần có máy xay sinh tố chất lượng, cần bổ sung thêm các loại hạt mà có thể đây là lần đầu tiên mới nghe, hoặc thêm lợi khuẩn, enzymes và các món thực phẩm chức năng như nấm linh chi, bột nghệ, khoáng Mg hữu cơ...
- ➢ Cần thời gian tìm hiểu và trải nghiệm: sẽ cần phải đọc sách để hiểu ra vấn đề tại sao nước ép vẫn tốt hơn là rau sống, rau sống vẫn tốt hơn là rau chín, chà là vẫn tốt hơn là đường mía thô ...cần đọc thêm và mạnh dạn sáng tạo món ăn, vì lâu nay toàn nấu chín, nay sẽ học cách làm salad, rau trộn...

- Cần nguồn nguyên liệu sạch, trồng tự nhiên, hữu cơ (cực kỳ quan trọng).

2.4. Bàn về rau củ quả hữu cơ

****** Thế nào là rau củ quả hữu cơ***

+ Trồng trên đất sạch, nơi có không khí sạch.

+ Trồng ngoài trời, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

+ Tưới nước sạch.

+ Giàu dinh dưỡng, giàu vitamin, khoáng chất.

+ Trồng từ hạt giống thuần chủng, không bị biến đổi gen.

+ Không nhiễm hoá chất, kháng sinh, chất bảo quản, phóng xạ.

+ Không nhiễm vi sinh vật có hại, trứng giun sán.

**** **Sự khác biệt giữa rau củ quả hữu cơ và hàng đại trà :***

- ✓ Rau mua đại trà ngoài chợ, siêu thị: vị nhạt, để tủ lạnh mau úa, lũn.

  Rau hữu cơ: khi ăn, vị rất đậm đà, đặc trưng. Trữ tủ lạnh tươi lâu.

- ✓ Trái cây hữu cơ/trái cây trồng ở quê, tự nhiên: ăn vị đậm đà, 1 - 2 trái đã thấy no.

  Trái cây đại trà: vị nhạt, ăn nhiều vẫn cảm thấy thiếu.

- ✓ Hạt mua đại trà: để hoài không hư. Hạt óc chó ăn 10 hạt mới đủ.

  Hạt hữu cơ, 1 thời gian ngắn là sinh sâu, mọt, hạt óc chó ăn 3 hạt đã thấy béo và no rồi.

Theo sách The Sunfood system diet của tác giả David Wolfe, thực nghiệm cho thấy, hàm lượng KHOÁNG CHẤT (Canxi, Magie, Mangan, Kẽm, Bồn, Selen... trong thực phẩm hữu cơ CAO GẤP 20 - 22 LẦN so với thực phẩm trồng công nghiệp.

Hàm lượng khoáng chất cao, khiến rau trái hữu cơ có vị ngọt đậm đà tự nhiên, tươi lâu hơn, và mình ăn vào với số lượng vừa phải đã cảm thấy no, đủ. Vì cơ thể mình cần chất lượng, chứ không phải số lượng.

Với mức giá gấp 2, gấp 3, với lợi ích nhận được gấp 10, 20 lần, mình chọn tin dùng và ủng hộ thực phẩm hữu cơ. Và quả thực là rất tiết kiệm, vì mình ăn sống nên giữ hàm lượng dinh dưỡng đầy đủ, máy xay chất lượng nên số lượng mình tiêu thụ rất ít. Ví dụ như rau, hay hạt hạnh nhân, hạt điều. Người khác nấu sữa, rang, ăn lần 10 hạt, còn mình thì xay uống luôn không nấu, ăn 3, 4 hạt là đủ no rồi...

=> Nếu mình mong muốn thế giới tương lai khoẻ mạnh, trong lành. Mình, gia đình mình, bạn bè mình khoẻ mạnh và hạnh phúc, mình dùng tiền để chi trả cho những gì kiến tạo nên thế giới đó.

Mua rau trái thay vì mì gói, mì chính và nước ngọt có ga.

Mua dầu ép lạnh hữu cơ thay vì dầu tinh luyện.

Mua sách thay vì xem phim và ăn bắp rang bơ (bắp rang bơ bán đại trà là bắp biến đổi gen).

Mua dừa, mua hạt hữu cơ thay vì sữa bò.

****** Rau nhà trồng chưa hẳn là hữu cơ,*** dù không bón phân hoá học, không dùng hoá chất, vì lí do

+ Nhà mình có gần khu công nghiệp, xả khí thải + nước thải độc hại không.

+ Nguồn đất nhà mình có giàu trùn, giàu vi sinh vật có lợi không nè. Đất có được xử lý cho sạch trứng giun sán, nấm mốc không nè.

+ Đất nhà mình có giàu khoáng không, hay đất bạc màu nè...

+ Bón phân bò, mà phân không được ủ hoai, bò ăn cám từ đậu nành và bắp biến đổi gen cũng tiêu luôn nè

****** Làm sao để biết là rau hữu cơ*** 🥦🥒🍊🍋

- ✓ Tự tay mình trồng => kiểm soát được khâu từ hạt giống đến quá trình chăm sóc đến bàn ăn là đáng tin nhất nè.
- ✓ Mua từ trang trại rau hữu cơ: đến tận nơi trồng, hỏi thẳng anh chị nông dân trồng rau để tai nghe, mắt thấy mới tin nè.
- ✓ Khi phải mua từ xa, không thể đến tận nơi để kiểm chứng => dựa vào chứng nhận hữu cơ, chứng nhận quốc tế, của châu Âu, châu Úc, Mỹ, càng nhiều chứng nhận càng đáng tin.

P/S: đã quyết định chọn con đường thuận tự nhiên, bạn cần hiểu Thế nào Thuận tự nhiên, thế nào là hữu cơ, cần trang bị kiến thức => khi hiểu rồi mới tin, mới áp dụng đúng, mới thành công được.

****** Trồng rau hữu cơ***

Hãy bắt đầu trồng loại rau XỊN NHẤT - BỔ NHẤT - chính là CỎ LÚA MÌ.

+ Cỏ lúa mì là siêu thực phẩm, uống vào siêu khoẻ, tinh thần vui vẻ lắm. Bằng chứng là mình vừa uống ly nước cỏ lúa mì xong, và tự nhiên chỉnh áp thêm trái tim, vương miệng các kiểu rồi cười ha hả một mình nè hí hí hí

+ Cỏ lúa mì - hình dáng như cây mạ (lúa non), nhưng không phải cây lúa nhé. Cây trong cái ly mình cầm trên tay í ^^

+ Loại này chỉ cần mua hạt giống về, trồng như trồng cây mạ ấy, 7 ngày là thu hoạch. Xay bằng máy xay sinh tố ngon ơ.

- Trồng các loại rau khác:

+ Nếu nhà ở thành phố, không có nhiều không gian: ngoài cỏ lúa mì, bạn trồng thêm rau sam, xà lách xoăn, rau ngót, cải rổ (ra chợ mua rau sam về, lấy hạt rải, hoặc đến tiệm hạt giống mua hạt rau sam, hạt cải rổ) + cải xoăn (cải kale). Hạt giống Kale mình mua ở bạn **Đại Ka Dương Quá**, trồng hợp với khí hậu nóng, dễ trồng, cây lâu ngày, bẻ lá ăn dần.

+ Nhà có vườn rộng: tha hồ trồng sam, dền, mã đề, rau má, bầu đất cải xoăn, cải rổ, dưa leo, ngò, gừng, xà lách, tầm bóp, lạc tiên, xà lách nhật, chùm ngây...

+ Một vài địa chỉ xin cây con/hạt giống/cây thuốc vô cùng xịn ở facebook, là nhóm Thích trồng cây, mọi người ở đây đều rất nhiệt tình, bạn xin vào nhóm, post bài

nói rõ là mình mắc bệnh, cần cây gì để chữa bệnh, sẽ có người tặng **https://www.facebook.com/groups/thichtrongcay/**

****** Mua rau hữu cơ***

Nếu ở 2 đầu cầu Hà Nội, Sài Gòn, Bình Dương, bạn có thể dễ dàng mua rau hữu cơ ở các cửa hàng rau hữu cơ. Bạn lên facebook, gõ từ khoá "rau hữu cơ", hoặc vào google.com.vn, gõ "rau hữu cơ" +"nơi bạn ở" => ra một loạt cửa hàng.

Lần đầu tiên đến cửa hàng rau hữu cơ, bạn sẽ tròn mắt ngạc nhiên: ôi sao dưa leo ở đây giá gấp mấy lần chợ + siêu thị... Vì trồng được cây rau, mà khong phun xịt, không phân hoá học đâu phải dễ, nên giá sẽ hơi bất ngờ cho bạn 1 tí. Yên tâm đi. Rau sạch, ngon, bạn ăn sẽ khoẻ. Và khi bạn không ăn tinh bột, không ăn đạm động vật, tiền sẽ dư ra đủ cho bạn mua rau hữu cơ 🙂

Và mọi thứ sẽ ổn thôi, khi bạn thu hoạch được cỏ lúa mì, thu hoạch được lá cải xoăn... Bạn sẽ thấy êi, tôi thành nông dân thứ thiệt rồi, rau ở khắp mọi nơi, cả nhà ăn không hết, mang đi trao đổi với hàng xóm, mọi thứ sẽ tuyệt vời hihihi.

Mình không muốn đưa ra lời khuyên mang tính chủ quan cho câu hỏi mua rau ở đâu, nhưng cuộc sống, càng e ngại, càng đắn đo cân nhắc là càng dễ đánh mất cơ hội, nên không nói không được. Mình ở Sài Gòn, đi lại khắp nơi và ăn rau ở nhiều tiệm, chia sẻ lại 1 số địa điểm như sau (mình chưa có cơ hội đến tận nơi để tham quan vườn, và cũng là ăn theo cảm nhận mà chia sẻ lại, mọi người quan tâm có thể tham khảo và có cảm nhận của riêng mình nhé, 1 số cửa hàng bán cả loại hữu cơ/hướng hữu cơ/tự nhiên (tốt nhất) và không phải hữu cơ/hướng hữu cơ/tự nhiên (có dùng phân hoá học, thuốc hoá chất... do đó, cần hỏi rõ, thoải mái hỏi 😃 trươcs khi mua)

- Đà Lạt: rau hữu cơ Vòng Lâm Viên
- tp Buôn Mê Thuột: farm Vườn tử tế - bán nội thành.
- ship rau đi khắp tỉnh thành, có Sài Gòn, Hà Nội, Đà Nẵng, Cần Thơ: anh Huy Thành Nguyễn (nhóm Nông sản trồng tự nhiên). chị **Trang VH** (Vườn rau hữu cơ Thuý Hùng
- Rau củ quả vườn nhà Moon
- Một số cửa hàng rau mà mình đã từng mua, đa dạng các mặt hàng: rau hữu cơ quận 10, tiệm rau của Ba, Truly Cà phê.
- Một số địa điểm khác mình được giới thiệu nữa là xanhshop.com, Thực Phẩm Sạch Greenbot, cửa hàng Gogreen, Happy Veggie, rau Tám Khoẻ, Mqbiofarm, organica.vn, Everday Organic, Fifth element...
- Cỏ lúa mì tươi mua: shopcoluami.com
- Hà Nội: Rau Hữu Cơ Đại Ngàn, Vợ chồng Trân Long, rau hữu cơ PGS bán trong các cửa hàng Sói biển, bác Tôm, tiệm bạn Lưu Thị Mai Hương, rau hữu cơ Tuệ viên
- Quảng Ngãi: Rau Sạch Quảng Ngãi - trồng tại Quảng Ngãi, 1 số bạn nhận order rau Đà Lạt **Hồ Điệp** ở tp Quảng Ngãi, chị **Hòa Phạm** ở Bình Sơn, cửa hàng AC farm ở Ngô Sỹ Liên
- Hải Phòng: bạn **Nhung Pham**

- Đà Nẵng: chị Ngô Nhi Phương
- tp Huế: Hesa Cửa hàng thực phẩm tuyển chọn ở Huế - 14 Lương Thế Vinh
- Quảng Trị: cỏ lúa mì và rau mầm, hạt giống ở chị **Ly A Truong**
- Bến tre: anh Ben Tre Veg
- Bình định: anh Xuân Minh Trần
- Vũng tàu: Rau hữu cơ Vũng Tàu - Orifarm.
- Phan Rang - Ninh Thuận: chị **Đặng Phượng**
- khu vực Bắc Trung Bộ có farm Chân Đất

..... nhiều quá

Các anh chị chủ yếu ở miền Nam vì mình ở khu vực trong này, đầu cầu Hà Nội thì mình chưa rõ. Ngoài ra còn có nhiều cửa hàng rau khác mà mình chưa biết đến, các bạn có thể giới thiệu thêm để mọi người tham khảo giúp Hân ạ.

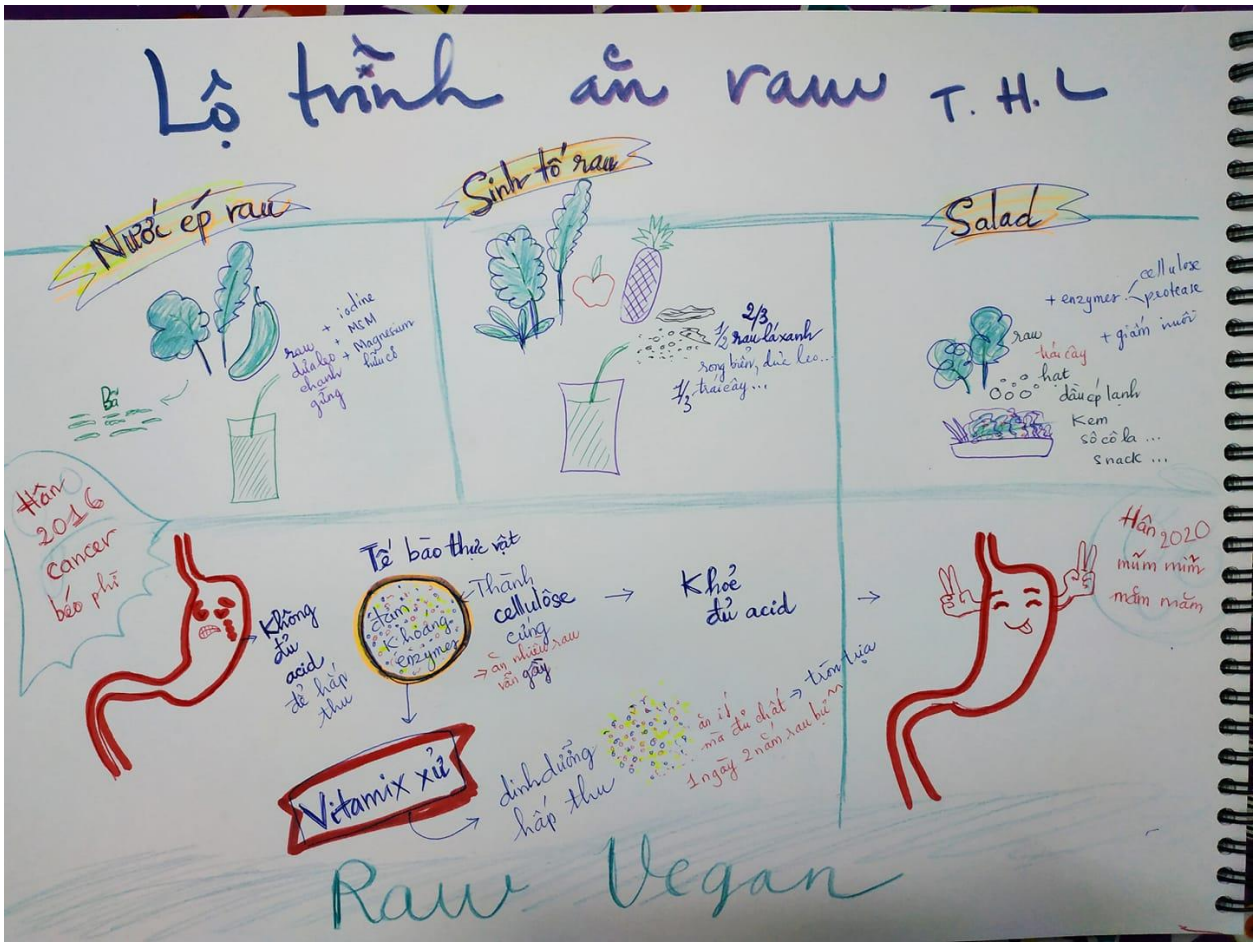
2.5. Lộ trình ăn raw

- Giai đoạn đầu, chỉ uống nước ép rau, thời gian từ 12h đến 18h, không ăn bất cứ thứ gì, có thể uống thêm nước lọc, trà, ngoài ra không ăn bất cứ thứ gì khác. Bổ sung thêm iodine, MSM và Magnesium hữu cơ vào nước uống. Kéo dài giai đoạn uống nước ép này lâu nhất có thể, 1 tháng, 3 tháng và lâu hơn tùy điều kiện.

- Giai đoạn 2, y như giai đoạn đầu mà thay nước ép bằng sinh tố. Kéo dài càng lâu càng tốt.

- Giai đoạn 3: ăn rộng, salad, sinh tố, nước ép, kem, sô cô la gì đó tùy thích, miễn là raw vegan. Bổ sung viên uống enzymes trước bữa ăn.

Cả 3 giai đoạn đều kèm theo thụt tháo đại tràng bằng 1,9 lít nước ấm đều đặn hằng ngày, giai đoạn 1 thì thụt tháo 2 lần/ngày. Bổ sung thêm viên uống lợi khuẩn sau thụt tháo.



Thật ra đây là lộ trình Hân học theo từ sách Heal Yourself của tác giả Markus Rothkranz, thực tế thì Hân đã mắc nhiều sai lầm và còn nghi ngờ, nên áp dụng không chính xác được như trên, nhưng càng về sau, Hân càng hiểu và nhận ra nếu làm đúng y như trên thì sức khoẻ mau tiến bộ lắm, cụ thể là từ lúc Hân mua chiếc máy ép chậm tốt, máy xay sinh tố Vitamix và thụt tháo đúng cách thì sức khoẻ tiến bộ rõ luôn, lên cân, người chắc khoẻ, tròn trịa.

****** Tại sao lại có giai đoạn 2 ?***

Ban đầu Hân cũng thấy kỳ lạ, là sao tác giả Markus lại nhất quyết phải có giai đoạn 2, nhất quyết phải máy xay sinh tố Vitamix, sau này, khi quan sát thấy mỗi lần uống nước ép củ dền, Hân đi ị và đi tiểu thì đều có màu đỏ hồng, Hân mới hiểu lí do như thế này.

- Trước lúc phát hiện bệnh, Hân nhiễm nhiều độc tố nên cả cơ thể không khoẻ, phát sinh nhiều bệnh, trong đó có ung thư. Dù lúc đó Hân tròn trịa, thậm chí là hơi quá cân, mỡ nội tạng nhiều, mỡ đó là do cơ thể hình thành để bao bọc độc tố lại, là mỡ xấu.

- Rau ăn lá rất giàu acid amin (thành phần của protein - đạm), giàu khoáng chất, giàu enzymes, phytonutrients... thậm chí còn giàu dinh dưỡng hơn so với củ, lá cà rốt còn giàu vitamin A hơn cả củ cà rốt... Tuy nhiên, các chất dinh dưỡng này lại nằm trong thành, vách cellulose - hay gọi là chất xơ, bã rau, và muốn cơ thể hấp thu được, cần phải nhai thật thật kỹ + dạ dày khoẻ mạnh, tiết đủ acid để tiêu hoá được.

- Hầu như tất cả mọi người hiện nay đều có bệnh về dạ dày, do nhiễm độc tố nên dạ dày không tiết đủ acid để tiêu hoá, và cách đơn giản để thử là uống nước ép củ dền, nếu đi tiểu hoặc đi ị ra phân màu đỏ thì chứng tỏ acid dạ dày còn yếu.

- Bước đầu tiên để hồi phục, là uống nước ép rau. Máy ép chậm ép dinh dưỡng trong rau thành nước, chừa lại phần bã. Nước ép thấm vào mạch máu, thành ruột, tiêu hoá nhanh, tiết kiệm năng lượng. Uống nước ép càng lâu thì hồi phục càng mạnh, tái tạo càng sâu.

- Khi không muốn uống nước ép nữa, cần chuyển qua giai đoạn sinh tố rau. Cũng giống như đứa bé sơ sinh, bú mẹ xong thì ăn dặm bằng thức ăn loãng rồi sau đó mới ăn thức ăn đặc vậy í.

Sinh tố rau, với công thức là ít nhất 1/2 đến 2/3 rau ăn lá (rau lá xanh) và 1/3 trái cây. Có chất xơ nên tạo cảm giác no lâu hơn + đường fructose trong trái cây nhờ có chất xơ nên giải phóng vào máu từ từ, vừa giàu năng lượng vừa ổn định đường huyết.

Ví dụ: 1 nắm bó xôi, kale + xoài + nước lọc/1 nắm kale + cần tây + dứa + chuối + nước lọc/1 nắm cần tây + xà lách romaine + chuối + nha đam + nước lọc...Không xay củ (cà rốt, củ dền) vì nhiều tinh bột, có thể xay lá cà rốt, lá củ dền nếu muốn.

2.6. Không ăn đạm động vật thì ăn gì?

Nhờ chế độ ăn kiêng 100% đạm động vật mà Hân sống được tới giờ, 5 năm kể từ lúc phát hiện mắc bệnh ung thư.

Mỗi khi Hân kể với bạn bè, rằng Hân kiêng 100% đạm động vật, hầu như ai cũng ngạc nhiên, đặt câu hỏi: không ăn đạm động vật thì thiếu chất làm sao? Vậy ăn gì để thay thế... Và Hân thì gãi đầu cười trừ, vì lúc đó Hân cũng ốm ốm, xanh xanh à. Ốm nhách vậy thì giải thích rằng ăn thực vật đủ chất ai mà tin chứ hihi.

Rất may là Hân đã lên kí rồi, sau 1 thời gian lắng nghe cơ thể, ăn uống khoa học, Hân mập lên 5 kg tính từ lúc mỏng nhất í, vậy nên có chút tự tin chia sẻ: KHÔNG ĂN ĐẠM ĐỘNG VẬT THÌ THA HỒ ĂN NHỮNG MÓN BỔ HƠN.

- *Đâù tiên*, cần hiểu: đạm - hay còn gọi là protein, là một phân tử gồm nhiều acid amin kết hợp lại theo một số trình tự nhất định. Cơ thể mình muốn đủ, thì cần có 21 loại acid amin.

Bạn tưởng tượng điều này giống như việc xâu chuỗi hạt ấy. Có 21 loại hạt, với 21 màu, và bạn cần xâu các hạt lại theo 1 thứ tự nào đó... để thành chuỗi hạt. Việc xâu chuỗi protein này cần có bạn thợ khéo tay là ENZYMES và NHIỆT LƯỢNG - đến từ ánh nắng + vận động

- *Thứ 2*, cơ thể cần bao nhiêu protein? Tầm 0,8 gam protein/kg cân nặng/ngày. Ví dụ Hân 40kg, thì Hân cần 0,8 x 40 = 32 gam đạm/ ngày.

Cơ thể chúng ta cần lượng đạm vừa đủ để xây dựng mô, thực hiện một số hoạt động chuyển hoá, miễn dịch... Nếu tiêu thụ dư thừa đạm sẽ khiến lá gan hoạt động quá tải, lâu dài gây nhiễm độc gan, nhiễm độc cơ thể.

Đạm động vật khác đạm thực vật thế nào:

- Đạm động vật có đầy đủ 21 loại acid amin trong 1 món, trái lại, cực kỳ khó tiêu hoá, gây kích hoạt và nuôi dưỡng tế bào ung thư.
- Thực vật, chỉ có 1 số loại có đủ 21 acid amin, còn lại đa phần chứa ít hơn, nhưng dễ tiêu, không nuôi tế bào ung thư.

=> VẬY LÀM SAO ĐỦ CHẤT KHI ĂN THỰC VẬT?

- Chọn những loại thực vật đặc biệt, có hàm lượng dinh dưỡng cao, hoàn hảo và cân bằng, chứa đầy đủ 21 hoặc nhiều acid amin.

- Nhóm tảo: thực vật phù du, tảo lục, tảo xoắn.
- Nhóm rau: rau chùm ngây, nha đam, bầu đất, mồng tơi, bó xôi, cải xoăn, cải rổ, rau lang, bồ ngót, rau mầm, bông cải...
- Nhóm hạt: hạt gai dầu, hạt chia, hạnh nhân, óc chó, hạt điều...
- Nhóm trái cây: sầu riêng, lê ki ma, bơ
- Hoa: phấn hoa
- Nhóm củ: củ dền, củ cải, cà rốt, sâm

- Ăn đa dạng: tức là tiêu thụ nhiều loại rau củ quả, trái, hạt trong ngày, kết hợp chung vào trong bữa ăn. Giống như góp nhặt 1 ít từ rau này, 1 ít từ trái kia, tổng hợp lại là thừa sức dư dả nè.

- Ăn tươi sống để hấp thu trọn vẹn dinh dưỡng

- Vận động, phơi nắng giúp chuyển hoá tốt.

- Tẩy giun sán để ngăn chặn bọn ẻm ăn bớt thức ăn chúng ta ăn vào

- Bổ sung lợi khuẩn giúp tăng hấp thu...

Các loại thức ăn giàu dinh dưỡng Hân kể trên, chất tẩy giun sán, bạn đọc thêm trong cuốn sách Ung thư - sự thật, hư cấu, gian lận và những phương pháp chữa lành không độc hại bạn nhé.

2.7. Sao ăn raw mà không khỏe

Mình đang ở trong giai đoạn thải độc mạnh mẽ nhất. Không phải là cố tình ép buộc, ráng kiêng cử, mà là mình nhờ việc được ở 1 mình, lắng nghe cơ thể, xem nó thích gì, mà mình điều chỉnh thôi.

Mình nhận ra là mình rất khát nước và thèm nước ép rau, thèm rau tươi, cho nên mình uống khá là nhiều nước ép, và thi thoảng có sinh tố rau với rong biển, thi thoảng dùng thêm dầu udo 3 6 9, còn lại là không chất béo.

Thải độc, đối với một người bình thường, ít có bệnh tật trước đó, và 1 người có khối u ác tính, đã từng hoá trị nó khác nhau.

Thải độc, độc tố ở sâu trong từng cơ quan nó tràn ra máu, gan thận phải làm việc hết tốc lực để bài tiết ra ngoài cơ thể, qua phân, qua nước tiểu, thì hèn chi mà không run rẩy, bủn rủn, đau bụng, đi cầu lỏng, người như cọng lá héo.

Mà chọn đi.

1 là giữ y đó, ăn uống bình thường đi, chọn nhẹ nhàng đi, rồi độc cứ mắc ở đó, khối u lớn dần, chèn ép...rồi ra đi.

2 là thải độc, mà có học hỏi sách vở, thông minh, chịu khó đầu tư vô mí món hỗ trợ gan thận, chịu khó thụt tháo đại tràng cho khoẻ, dành thời gian cho mình chữa lành rồi sống khoẻ, thích làm gì sau đó thì làm.

Mình chọn cách thứ 2.

Mình không dại gì mà làm mò mẫm trong lúc này, có sách vở bám vào đàng hoàng,

** Ăn uống gì*

- Kiên quyết 100% không đạm động vật + tinh bột.
- Uống nhiều nước (nước lọc, nước ép rau).

** Bổ sung hỗ trợ*

- Vitamin B, C, Ma gie, i ốt, MSM, kẽm, lợi khuẩn nhất định phải có.

** Giải độc*

- Phải có than hoạt tính để hút độc ra, dùng hằng ngày.
- Phải có món hỗ trợ gan thận thải độc, dùng đều đặn.

** Nhất định phải thụt tháo đại tràng*

Nếu ăn raw, thải độc mà không thụt tháo, thì lợi bất cập hại. Có thể thời gian đầu thấy khoẻ, nhưng sau đó là nhiễm độc ngược vì độc tố không được đào thải ra hết, ở lại trong máu và nhiêm độc trở lại còn nặng nề hơn.

=>> Phải thụt tháo đại tràng ít nhất 1 lần /ngày.

** Biểu hiện thải độc* 🐲🐲🐲🐲🐲

Cơ thể mình luôn luôn thải độc, dù có raw hay không. Ví dụ vầy đi:

- Hồi mình mới mổ cắt cơ đùi, u ở đùi, chích kháng sinh sau mổ, loại dầu, rất là đau. Sau đó mình đi tiểu + ra dịch âm đạo mùi không thể ngửi nổi luôn.
- Hồi mình mới vô hoá trị liều 1 xong, 2 ngày sau: đi tiểu ra máu đỏ tươi, sưng hết chân răng, đau răng, sưng búi trĩ nặng, đau mắt, tức ngực kéo dài.
- Mí cái kể trên là cơ thể đào thải thuốc ra đó, theo các đường tự nhiên, thuốc độc quá cho nên mình mới viêm, sưng đau nhức chảy máu tươi luôn như vậy đó.

Hiện giờ, khi mình ăn raw và dùng thảo dược, thì xảy ra hiện tượng như trên, dù 3 năm nay mình không hề đụng đến 1 viên thuốc Tây nào:

- Đổ ghèn mắt, chảy máu chân răng
- Đi tiểu buốt, tiểu lắt nhắt nhiều lần trong ngày, tiểu đêm
- Đau bụng vùng đại tràng, âm ỉ quặn thắt đủ kiểu hết, mót rặn, ra phân nhầy, tanh hôi mùi thuốc Tây, mùi rất nặng
- Phân thì nóng, dính lên mông chút là bỏng mông, rát hậu môn
- Nước tiểu: đậm màu, có khi có màu đỏ (dù mình không uống củ dền), khai, mùi kì lạ (mùi như mùi nước tiểu ở những bệnh nhân cơ xương khớp chích canxi và dùng thuốc Tây nhiều á)
- Mồ hôi: nhớt, hôi
- Đau, mỏi vùng gan, thận

- Tính tình: nóng nảy, thích ở 1 mình.

Y như lúc mình hoá trị xong vậy đó, mà mình không có viêm sưng đau nhức như vậy, vì mình làm như bên dưới

👇 👇👇👇👇👇LÀM SAO GIỜ?👇👇👇👇👇

Vững tin

- ✓ Hiểu là cơ thể đang đào thải acid, độc tố, hoá chất, thuốc Tây, tế bào u, xác chết vi rút, vi khuẩn ra máu, cho nên mới gây ra những dấu hiệu đó - gọi là phản ứng thải độc.
- ✓ Hiểu là cần uống nhiều nước để trung hoà độc tố,kéo ra ngoài
- ✓ Hiểu là gan thận đang làm việc, cho nên đau tức, nóng nảy... là bình thường, phải nghỉ ngơi, dưỡng sức, bỏ hết, gạt hết chuyện ngoài kia, chuyện người ta đi, tập trung dành năng lượng chữa lành cho mình
- ✓ Hiểu là THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG là cách MẠNH NHẤT để giải cứu gan, lôi độc tố ra, cho nên phải thụt đều đặn
- ✓ Hiểu là cơ thể có khả năng tự chữa lành, với điều kiện là đủ vitamin, khoáng chất, thảo dược vô, cho nên phải dùng thêm Thực phẩm bổ sung để hỗ trợ cho nhanh khoẻ, cho người nhà yên tâm, bớt lo lắng.
- ✓ Không đi xét nghiệm hay hỏi những người không có kinh nghiệm, chỉ làm mọi thứ rồi tung lên. Mà phải bám vào sách, cứ làm rồi quan sát cơ thể và tự mình hiểu ra vấn đề.

==>>> BỎ CUỘC HAY ĐI TIẾP??🌀🌀🌀

- ➢ Bất cứ thứ gì bạn ăn vào đều tác động lên từng tế bào, nhưng đóng đinh vào thân cây vậy đó. Dù sau này có rút đinh ra thì vẫn để lại cái sẹo, cho nên nghiêm túc thì tốt hơn.
- ➢ Chết hay sống thì cũng phải cho nhẹ nhàng, sung sướng. Người chết rồi thì có biết gì đâu, chỉ là mang theo cái gì vào lúc lâm chung, là cái tâm, nhẹ nhàng vẫn hơn là quằn quại đau khổ ở bệnh viện hay là đau đớn mình mẩy vì thịt cá bồi bổ.
- ➢ Còn đã chọn sống, thì sống cho xứng đáng, thải độc một cách thông minh, có hiểu biết cho nó nhẹ nhàng. Đừng chọn sống mà như cọng rau héo, sách không đọc, thuốc không dùng rồi biến mình thành nạn nhân và đống than trút cho người khác.

=>> KẾT QUẢ Ở MÌNH

- ➢ Mình khoẻ, tập thể dục ầm ầm còn mạnh hơn hồi trước thải độc.
- ➢ Tâm lý nhẹ nhàng, vui vẻ với người thân, sống tích cực, không than vãn khóc lóc.
- ➢ Ba mẹ yên tâm, ngủ ngon, khoẻ mạnh, vì mình là ngọn cây mạnh khoẻ (chớ cọng lá héo thì chắc ba má mình cũng bịnh theo).

P/S: Vô tình nghe được, đọc được việc một số bạn, cô chú mắc ung thư, ăn raw, uống nước ép mà không được, không chịu thụt tháo, xong trở nặng, một số bạn nhịn ăn mà không đọc sách, không thụt tháo với dùng mí món hỗ trợ cho nên

mệt mỏi, mình cảm thấy thương cho nên mình viết bài. Nếu có gì không phải, xin bỏ qua, tha thứ cho mình. Mình kể lại sự thật về mình thôi.

2.8. Mọi phương pháp đều tương đối – vậy sao tôi chọn ăn Raw

Hôm nay mình nói một tí vì lí do mình chọn chế độ ăn raw vegan, vì sao mình lại nhất tâm chọn một con đường, dù cho ngoài kia có bao nhiêu phương pháp khác.

Vì mọi thứ đều mang tính tương đối!

Lấy ví dụ về những trường hợp thoát chết ung thư nha.

- Nghe nói có người nhịn ăn, không ăn không uống liên tục 7 ngày thì bớt bệnh, nghĩa là lấy năng lượng từ không khí thôi đó.
  => Cần suy xét: người ấy sống ở vùng núi cao trong lành thì khả năng cao là vậy. Thử hỏi sống ở tp HCM hay Hà Nội, gần nhà máy công nghiệp khí thải đen hết bầu trời thì phương pháp này thành công không?
  => CẦN CÓ KHÔNG KHÍ SẠCH, HOẶC MÁY LỌC KHÔNG KHÍ.
- Nghe nói có người nhịn ăn uống nước lọc mà khỏi bệnh.
  => Nếu uống nước máy có flour, hay nước nhiễm phèn có khỏi bệnh không? => CẦN CÓ MÁY LỌC NƯỚC.
- Lại nghe nói có người nhờ thiền mà bớt bệnh.
  => Nếu không có thầy dạy thiền, không có địa điểm yên tĩnh, nếu người nhà không ủng hộ và tạo điều kiện thì có thiền được không? => CẦN ĐẾN TRUNG TÂM THIỀN.
- Nghe nói uống nấm lim xanh rừng hết bệnh
  => Vậy mua phải nấm nuôi trồng trên bã đậu nành biến đổi gen thì có hết bệnh không?
  => CHỌN HÀNG TỰ NHIÊN, VÀ BẢO VỆ RỪNG
- Lại nghe nói uống nước lá mơ xay với nước dừa chữa được K phổi.
  => Nếu hái nắm lá mơ mọc ngay bờ sông đầy rác thải, hoặc trong đầu nghi hoặc uống nước dừa ban đêm bị âm thì có bớt không?
  => CẦN CÓ RAU SẠCH + NIỀM TIN
- Nghe nói ông đó ngày xưa phát minh ra phương pháp nhai cơm gạo lứt mà bớt bệnh.
  => Thời ông đó có đậu nành biến đổi gen, gạo nhiễm chất diệt cỏ, và những bệnh nhân đã khỏi bệnh thời đó và thời nay, họ có trám răng amalgam không, có tiêm chất độc bảng A thẳng vào máu gây tổn thương khủng khiếp cho hệ thần kinh không?

=> *Cần cập nhật, lựa chọn phương pháp tùy vào từng giai đoạn xã hội.*

Mông lung quá, vậy biết tin và theo phương pháp nào bây giờ?

Mình tin vào điều không phải truyền miệng, mà là có sách vở, có nhân chứng cụ thể khắp trái đất, tỷ lệ thành công cao, có thể giúp con người phát triển được sự tỉnh thức, nhận ra giá trị của cuộc sống, biết ơn và bảo vệ môi trường - Chính là Raw vegan - và chính nhờ Raw vegan, mình nhận ra mọi thứ đều tương đối. Vì ăn raw vegan để chữa bệnh, mà ăn rau không hữu cơ + còn miếng amalgam trong miệng thì cũng khó mà qua được.

Mọi lời mình nói đây, cũng là tương đối thôi. Vì mình trải nghiệm và cảm nhận như vậy, còn thực tế thì mình vẫn còn khối u đây nè. Kia mà mình sống lạc quan, và có định hướng cho tương lai rõ ràng, biết mình đang cần gì, làm gì và sẽ đạt được gì. Còn bớt hay không bớt là tương đối - tùy vào sức mình nỗ lực + trời thương hihi

Bài này, mình muốn giới thiệu tác giả Markus Rothkranz và vợ ông ấy, là Cara Bee. 2 vợ chồng ông ấy áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN và lối sống cực kỳ lành lạnh, viết nhiều sách sách về sức khoẻ, có nhà hàng raw vegan, và bán những sản phẩm thải độc gan, thận, đại tràng, bán bột siêu dinh dưỡng, thuốc sổ giun từ tự nhiên...

Tất cả những cách mà mình áp dụng để chữa bệnh, hầu như là bám theo hướng dẫn trong sách của Markus, mua những món sổ giun, thải độc của ông ấy, và hiệu quả thì miễn bàn.

Đây là link fb của Markus **http://www.facebook.com/markus.rothkranz.7/**

Link fb của Cara**https://www.facebook.com/planetraw**

Trang web của Markus http://markusrothkranz.com/online-store/index.html

Và đây, tèn tén ten. Đây là link tải cuốn sách hướng dẫn trọn vẹn, từ công thức nước ép, sinh tố, salad, cách súc ruột, tập thể thao... Đến menu ăn hằng ngày sao cho phù hợp... Bạn có thể tải về đọc dưới dạng file PDF.

https://bom.so/1qM9fM

2.9. Một số điều nhắn nhủ về mình.

- Xuất thân là sinh viên ngành y đa khoa, đại học Y dược Huế. Ra trường đi làm được 2 tháng đã phát hiện mắc bệnh ung thư và tự điều trị đến giờ là 5 năm rồi. Thời gian không quá dài, cũng không quá ngắn để mình có kỹ năng phân tích, tổng hợp, nhìn nhận vấn đề và phán đoán. Cũng như cũng có đủ trải nghiệm ở bệnh viện, phòng cấp cứu, phòng hồi sức, khoa ung bướu nhi, bệnh viện ung bướu, thấy cảnh sinh tử để có thể thương và hiểu cho người bệnh cũng như hiểu được vai trò của người bác sĩ hiện nay chịu nhiều áp lực như thế nào, từ đó mà chia sẻ dưới góc nhìn khách quan nhất, hiểu cho 2 bên nhất.

- Mình cũng học thiền, cũng tu tâm dưỡng tính, đường đi cũng ngắn thôi, nhưng cũng đủ để mình biết nhìn nhận bệnh tật bắt đầu từ ai, biết quan sát tâm mình, biết luật nhân quả, biết hậu quả khi nói lời sai sự thật, nói lời chia rẽ, nói lời gây tổn thương là như thế nào, từ đó mà không ngừng tu sửa bản thân, học cách nói lời hay, hành động đẹp để tránh gây tổn thương đến người khác hết mức có thể.

- Và tại sao mình chưa tan hẳn khối u, mà mình lại chia sẻ?

Raw vegan đã cứu cuộc đời mình, mình đam mê, yêu thích và muốn chia sẻ theo cách mình cảm nhận, hơn nữa, khi bạn bè xung quanh mình thử 1 vài phương pháp mình đưa ra, làm 1 số món ăn mình chia sẻ, chỉ là 1/10 đến ½ những gì mình làm đã có những cải thiện vượt bậc về sức khỏe... trong khi đó, ngoài kia có bao nhiêu sách vở, tài liệu và người thật, việc thật chứng minh, thì tại sao mình không

được quyền chia sẻ. Cuộc đời lắm chữ ngờ, thời gian là vô giá, đợi đến lúc mình tan khối u mới nói, thì sẽ lãng phí lắm ^^

- Đây là cảm nhận và trải nghiệm của mình trên con đường mình đi nên mình tự tin kể ra, một cách chân thành và vô tư nhất có thể. Xin cảm ơn các bạn đã quan tâm và dành tình cảm cho mình.

Một số công thức món ăn mà mình đang áp dụng hằng ngày, xin xem ở album Raw vegan sau đây **https://www.facebook.com/casauh/media_set...**

Cụ thể đường mình đi, xin đọc ở album Ung thư – con đường đi tìm sự sống

https://www.facebook.com/media/set/...

Kênh youtube hướng dẫn công thức nước ép cơ bản

https://www.youtube.com/channel/UCQBIM21oQT5hVqpEdXwgaQQ...

3. Tại sao Raw vegan chữa được bệnh tim mạch và ung thư

Cơ thể mình, sống được là nhờ máu. Máu mang dinh dưỡng tới nuôi từng tế bào, máu vận chuyển chất thải từ tế bào đến các cơ quan bài tiết để thải chất độc ra ngoài.

Trái tim có nhiệm vụ bơm máu đi khắp nơi, đến từng ngóc ngách trong cơ thể. Khi cơ thể nhiễm quá nhiều độc tố, máu đặc. Tim phải làm việc quá sức => suy tim.

Độc tố không được hoà tan và bài tiết ra ngoài, ứ đọng lại trong các khe, kẽ, cơ quan => dồn đống lại, vi trùng được dịp sinh sôi, nảy nở => viêm nhiễm => lâu dài dẫn đến ung bướu (u lành tính + ác tính)

Bạn có thể hình dung điều này giống như chiếc máy bơm và đường ống ấy. Ống có tắc nghẽn, thì máy bơm đi đời. Máy bơm yếu nhớt, thì đường ống cũng tắc nghẽn, đầy rác.

Cơ thể mình là một khối thống nhất, bệnh ung thư không chỉ là có khối u tại vị trí nào đó, mà thông thường còn đi kèm với các bệnh lý tim mạch, như suy tim, hở van, vôi hoá mạch máu, mỡ máu cao, viêm nhiễm mạn tính.

Vì vậy, cách nào làm sạch mạch máu, giúp tim khoẻ lên, thì cũng chữa được ung thư và các bệnh lý khác.

Vậy cách nào đây? Chính là THẢI ĐỘC = RAW VEGAN

- ✓ RAW VEGAN = không ăn 100% tinh bột + đạm động vật => cắt nguồn dinh dưỡng cho vi trùng.
- ✓ RAW VEGAN = thức ăn tươi sống, cực giàu enzymes, làm sạch mạch máu.
- ✓ RAW VEGAN = cung cấp khoáng chất thiết yếu giúp cơ thể nhận đủ oxy, có năng lượng cho tim bơm máu đến từng ngõ ngách để đẩy độc tố ra ngoài.

Kinh nghiệm thực tế từ người thật việc thật và kiến thức từ sách như sau:

- Một em bé mắc bệnh tim bẩm sinh, bác sĩ bảo rằng em sẽ khó lòng mà chạy nhảy được, và có thể không sống đến 18 tuổi. Nhờ chế độ ăn Whole food plant based (dựa trên thực vật toàn phần), em bé ấy trưởng thành, đạt kỷ lục Ghi nét thế giới về điền kinh. (Trích sách *Bí mật dinh dưỡng cho sức khoẻ toàn diện).*

- Người thật việc thật mà mình được phỏng vấn: mắc bệnh cơ tim phì đại, phải uống thuốc kéo dài để giảm triệu chứng. Sau 3 tháng thực hiện chế độ ăn 100% RAW VEGAN đã khoẻ mạnh và không cần dùng thuốc nữa.

- Bản thân mình, lúc trước khi phát hiện mắc bệnh ung thư, bị rối loạn nhịp tim, hay tức ngực, khó thở, tâm trạng hay ủ rũ, buồn bã. Từ lúc tích cực ăn RAW VEGAN, các triệu chứng trên đã dần biến mất, và người năng động, vui vẻ, lạc quan.

Bạn có nhìn thấy mình không? Mới đầu nhìn hình, có thể bạn sẽ có suy nghĩ: sao con bé có vẻ gầy vậy?

Vì mình đã trải qua 3 lần hoá trị và sức khoẻ bị tàn phá nặng nề. Thời trước mình còn xanh lè xanh xét như tàu lá, gió lay dễ ngã, ai nhìn cũng hoảng à. Nhờ RAW VEGAN mà mình được tươi tỉnh như vầy, mỗi ngày một giàu năng lượng và sống vô tư, yêu đời.

RAW VEGAN đã cứu mình, nên mình muốn lan toả đến mọi người vậy đó.

4. Tại sao tôi chọn chế độ ăn thực vật tươi sống để chữa ung thư xương (Raw Whole Food Plant Based)

Mỗi sự việc xảy đến trong cuộc đời này, đều là sự lựa chọn, an bài. Thành công hay thất bại cũng không là gì ngoài mục đích để chúng ta trải nghiệm và học hỏi.

Gần 5 năm chung sống với ung thư, khối u ở cơ đùi, xương đùi, tôi chọn chế độ ăn thực vật dưới dạng tươi sống toàn bộ, kiêng 100% tinh bột + đạm động vật rồi. Là những người thành công đã bày vậy, uống nước ép rau hoàn toàn từ 3 tháng cho đến 2 năm, đến khi nào khối u tan đi, thì có thể ăn rộng ra, kết hợp nước ép rau, sinh tố, salad - vẫn đảm bảo ăn sống 100% là tốt nhất, hoặc nếu muốn thì có thể ăn một ít đậu hầm nhừ... Đối với ung thư xương, và người đã qua hoá trị, phẫu thuật, thì thời gian ấy có thể kéo dài thêm, 7 năm hay lâu hơn tùy điều kiện kinh tế. Tôi không đủ điều kiện để uống nước ép trọn 7 năm, nhưng vẫn giữ chế độ ăn sống toàn bộ này, vì tôi cảm thấy cần, cơ thể mình hợp với chế độ ăn đó. Ít ra thì tôi đã tăng đến 7kg so với thời điểm tôi gầy như như bộ xương di động, ít ra chân tôi không đau và ngược lại, ngày càng vững hơn, những bước chạy đã mạnh mẽ hơn...

Vậy mà tôi cũng có chút nghi ngờ, không lẽ ăn tí thức ăn chín, ăn chút tinh bột không được sao. Hừm, vậy thì cho mình trải nghiệm xem sao. Nhân dịp được anh bạn mời cơm trưa, tôi cho mình ăn món cơm lứt và uống sữa gạo lứt. Từ tốn nhai thật kỹ, vứt hết đánh giá, phán xét, chỉ cảm nhận thôi...

3 giờ sau, tôi bắt đầu cảm thấy căng thẳng, cảm giác bực bội tuôn ra, cảm giác năng lượng tụt xuống không phanh, và không kiềm chế được cảm xúc, tôi khóc lóc như đứa trẻ. Gượng dậy, ăn chút salad, đi lại, vận động. Có đỡ đau hơn. Tâm trạng bình ổn hơn chút đỉnh. Nhận ra mình khát nước kinh khủng, cổ họng khô khốc.

Đêm đến, khi nằm xuống giường, cơn đau đến, chân đau đến mức không thể tự nhấc lên được, nước mắt lại chảy liên tục, thở dốc, rên rỉ, và tôi phải cố gắng hít thở sâu, thật sâu mới chợp mắt được. Vậy té ra ung thư xương và cơ là đau đến mức như thế sao, vậy sao lâu nay tôi không đau gì nhiều, có thể chạy nhảy, ngồi chéo chân ngon lành. Có lẽ vậy nên khi nghe tôi chia sẻ mình có khối u ở đùi, ai cũng ngạc nhiên, vì toàn thấy tôi cứ đi học mà như "đi chơi" hihihi. Có phải nhờ chế độ ăn sống - RAW FOOD không?

Chưa hết, sáng hôm sau, 2 mắt tôi sưng húp, mặt cũng sưng, chảy nước mũi, người ê ẩm.Vẫn như thông lệ, tôi thụt tháo đại tràng, uống chút trà ấm, uống nước dừa, nước ép rau và dành cả ngày hôm đó để nghỉ ngơi, ngủ nhiều hơn, thiền, vận động nhẹ.

Sang ngày thứ 3, cơn đau chân điên dại đã giảm được 8/10, cơ thể lại có nhiều năng lượng hơn, đi lại ổn hơn, thèm ăn và muốn viết bài nhiều hơn... tôi khoẻ, được mời đến Đạo tràng để chia sẻ về chế độ ăn thực vật sao cho hiệu quả, được các anh chị ở đây hưởng ứng, quan tâm nhiều lắm, lại còn khen tôi trẻ và dễ thương, hí hí.

Việc phải chọn chế độ ăn sống 100%, hay kiêng 100% tinh bột, hay uống nước ép 100% 3 tháng hay 2 năm cần có niềm tin và nỗ lực để theo đuổi đến cùng, vậy nên tôi cũng không dám cho ai lời khuyên hay bắt buộc ai phải lựa chọn. Tôi cũng chỉ là học theo kinh nghiệm người khác bày lại như vậy, chọn làm theo, và hoàn toàn tin tưởng. Nhờ RAW FOOD, mỗi ngày được sống, tôi khoẻ mạnh, sống tích cực và có ích hơn cho cộng đồng - tôi hài lòng với sự lựa chọn này, nên chia sẻ vậy thôi.

5. Raw 100% - Nên hay không nên

Mình chọn chế độ ăn RAW VEGAN để phục hồi sức khoẻ, nhiều bạn hỏi mình làm sao, thì mình bảo mình ăn Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật, và nhiều bạn chạy mất dép, hoặc là nghe nói 100% thấy ớn quá, tưởng là phải như mình, 100% mới được, nên khỏi thử luôn. Dị quá, đâu phải thế đâu nè 😂😂

100% là tốt nhất, hoặc có người raw 80%, còn lại 20% là vegan (nấu chín) vẫn tốt, nói chung là có món raw vào, dù là bao nhiêu % cũng tốt rồi, thêm phần enzymes, vitamin, khoáng, lợi khuẩn... đã là tốt lắm rồi, còn hơn là không có.

Raw 100%, không phải ai cũng làm được, trừ khi là quyết tâm và thực sự thích thú, đam mê. Bởi Raw 100% là sống hết, thì không có tinh bột, (khoai luộc, rau luộc, ngũ cốc...), không có đường (dù là đường mía thô, đường thốt nốt thô). Mà tinh bột thì gây nghiện gấp 8 lần cocaine, bạn thử cai cà phê, cai thuốc lá cần ý chí bao nhiêu, thì cai nghiện tinh bột cần gấp 8 lần sức mạnh như vậy á.

Vậy mà rất nhiều người làm được nhen, mình, và nhiều bạn mình, vì các bạn muốn có sức khoẻ, hiểu mức độ độc hại của tinh bột với cơ thể ra sao, và bên cạnh đó là có kiến thức nên thoải mái, tự tin.

Chuyện 100%, là để chữa lành sâu bên trong, cho nên càng lâu thì càng lành sâu, liên tục 3 năm thì cơ thể thay đổi, tái tạo toàn bộ 98%, 7 năm thì tái tạo 100%, mà vài tháng, 1 năm thôi cũng có kết quả xịn rồi. 100%, là khi mình nhịn ăn, chỉ

uống nước lọc (không đun sôi), chỉ uống nước ép rau, chỉ ăn sinh tố rau, chỉ ăn salad từ nguyên liệu 100% raw.

Còn thực tế, thì không cần cực đoan hay kỹ lắm như vậy đâu, có 1 số món như rong biển cuộn, hạt điều trắng, nước tương, si rô lá phong, 1 số loại bột, trà đã được xử lý quá 45 độ C, hoặc thỉnh thoảng bớt bệnh, đi ra ngoài, có ăn chút thức ăn chín, thì cũng xem như 90, 98, 99%. Miễn là mình biết mình cần gì, chọn hay không chọn nguyên liệu nào là được.

****** Có nên kết hợp Raw và các món ăn khác ?*** 🌻🌻🌻

Được chớ.

Kia mà cần cẩn thận 1 chút trong giai đoạn chuyển đổi, nếu đang raw 100% 1 tuần, 1 tháng, 1 năm, mà ăn lại chín, thì ăn ít ít, chớ đang nhịn ăn mà ăn lại cơm, ăn lại đạm động vật đột ngột, là cơ thể sốc đó.

Hai nữa là không gán kết quy luật, nếu bạn cầm một cốc nước ép, một miếng trái cây lên, mà nghĩ trong đầu là âm quá, hàn quá, sợ hãi, thì năng lượng tiêu cực từ nỗi sợ đó sẽ chuyển qua cho bạn, tuyến thượng thận sẽ tiết aldrenalin đốt cháy bạn. Cho nên nếu sợ thì tốt nhất khỏi ăn, thụt tháo, đọc sách để hiểu, hứng thú thì ăn nè.

Tóm lại là Thoải mái đi, rất nhiều sách tiếng Việt nói về Raw vegan, bộ Sống lành để trẻ, Ăn xanh để khoẻ, và cuốn Sách siêu Xịn bản tiếng Việt, chỉ có file pdf là Tự chữa lành 101 của tác giả Markus Rothkranz, mình nghĩ đây là cẩm nang đáng tin cậy nhất mà mình biết.

Và thực tế là không cần phải như mình liền đâu, mặc dù có nhiều bạn kiêng 100% ngay và luôn sau 1 đêm và đạt kết quả bất ngờ 👏👏, rất nhiều bạn ở Việt Nam, raw có 50, 70, 80 đã khỏi nhiều bệnh rồi, dần dần tiến lên tiếp, ở album Học hỏi từ sách và Case lâm sàng đó kìa.

Lưu ý: Khi ăn Raw vegan, bạn cần ăn đầy đủ, đa dạng. Trước đó bạn ăn uống không đúng cách, nên mắc bệnh. Giờ bạn chọn raw vegan, thì bạn cần ăn cho đúng cách, không mắc bệnh, chớ ăn Raw mà không học, ăn uống sơ sài, lại không đủ dinh dưỡng, thì cũng bệnh, mắc công chọn làm chi cho người khác chê cười mà bản thân mình thì mắc công. Đã chọn rồi thì sống một đời rực rỡ đi chớ.

6. Điều gì xảy ra trong quá trình thanh lọc cơ thể bằng Raw Vegan

Trong quá trình nhịn ăn, mình sẽ gặp những hiện tượng gì?

Câu trả lời: là hiện tượng thải độc

6.1. Thế nào là hiện tượng thải độc ?

- Lấy ví dụ vầy đi ha. Lần đầu tiên ăn một ít đu đủ chín vắt thêm chanh vào lúc bụng trống: mình đi cầu lỏng, phân có mùi, hơi hoa mắt 1 tí, bủn rủn tay chân 1 tí. Nếu mình không có kiến thức rằng đu đủ chín giàu ENZYMES, thải độc rất tốt, thì mình sẽ hoang mang nghĩ thầm: sợ quá, tiêu chảy rồi, do ngộ độc thức ăn hả... và sau này mình sẽ không dám ăn đu đủ chín nữa.

- Khi ăn thực vật ở dạng tươi sống (raw vegan), có nhiều enzymes, hiện tượng đào thải độc tố sẽ diễn ra. Ăn 100% raw vegan thì cơ thể thải độc mọi khoảnh khắc, 24/24 luôn.

- Nếu ăn raw vegan dưới dạng chất lỏng: ví dụ nước lọc, nước ép rau sẽ thải độc mạnh hơn sinh tố rau loãng, mạnh hơn salad.

6.2. Độc tố thải từ đâu ra?

- Độc tố tức là những thứ không tạo ra năng lượng cho cơ thể. Gồm có hoá chất, kim loại nặng: thủy ngân, chì, asen... và xác chết của vi sinh vật gồm virus, vi khuẩn, nấm, giun sán chết đi trong quá trình nhịn ăn.

- Những độc tố kể trên tích lũy sâu trong tế bào, ở các mô: gan, thận, cơ, não, xương... nay được đào thải ra máu.

- Các cơ quan lọc máu chính là gan và thận làm nhiệm vụ đào thải độc tố và bài tiết ra qua các lỗ tự nhiên.

CƠ THỂ MÌNH QUÁ CHỪNG LỖ TỰ NHIÊN

- Mắt: chảy nước mắt, đỏ mắt, đổ ghèn...
- Tai: đau tai, ù tai.
- Mũi: chảy nước mũi, đau vùng xoang
- Họng: đau họng, ho, khạc đàm, buồn nôn, nôn, ợ hơi, ợ chua...
- Niệu đạo: tiểu buốt, rát, nước tiểu có mùi, màu khác mọi ngày.
- Âm đạo: rối loạn kinh nguyệt, huyết hư...
- Hậu môn: đau bụng, cầu phân lỏng, nóng rát, xì hơi nhiều
- Lỗ chân lông: phát ban, ngứa, mọc mụn, nhọt

♨️ VÀ THÊM NỮA

- Sẽ gây một chút thay đổi cho các cơ quan:
  - ✓ ví dụ: trước đó uống thuốc điều chỉnh đường máu, đọng trong gan, thận, nay thuốc đào thải ra và mình có sẽ có chút mất cân bằng đường huyết.
  - ✓ ví dụ: bình thường mình hay ăn sáng vào lúc 8 giờ sáng, nay 8h sáng mình chỉ uống nước chứ không ăn. Mà não mình quen rồi, đúng 8h, nó ra tín hiệu cho dạ dày bài tiết dịch vị tiêu hoá thức ăn, thế là bụng khua ọt ọt.
- Cơ thể kích hoạt hệ miễn dịch để chữa lành: có thể sốt nhẹ, đến sốt cao.
- Gây một chút lo lắng.
  - ✓ Nhà mình lâu ngày không dọn kỹ, rác giấu dưới gầm giường, gầm tủ, nay quyết tâm quét ra, chèn ơi, mùi hôi và bụi, mình hết hồn luôn.
  - ✓ Cũng vậy, tự nhiên sốt, ho khạc đàm, mình tưởng viêm phổi, hết hồn. Tự nhiên nổi mụn, xấu quá, hoang mang... Điều này mình rõ nhất, vì thời gian đó mình mắc bệnh nghề nghiệp, tưởng tượng ra mình mắc đủ

thứ bệnh rồi lo lắng, sau khi đọc tài liệu, hiểu ra tất cả mọi dấu hiệu kể trên đều là thải độc thì thở phào nhẹ nhõm hihi

6.3. Làm sao để an toàn hạ cánh ?

- Kiểm tra toàn bộ môi trường xung quanh, cắt hết đường vào của độc tố: không khí, nước, rau củ, áo quần, vật dụng sinh hoạt.

- Nếu đang dùng thuốc tây, cần bảo đảm ngưng 100% thuốc tây trước khi bắt đầu nhịn ăn thải độc, nếu không sẽ không hiệu quả, phản ứng thải độc sẽ nặng nề hơn.

- Nếu đang điều trị ở bệnh viện, cần hỏi ý kiến với bác sĩ đang điều trị cho mình.

- Thực hiện nhịn ăn theo lộ trình từng bước một, không nóng vội: giảm dần tinh bột và đạm động vật, tăng lượng rau củ quả lên.

- Tức là không thể vội vã chuyển từ hôm nay 2 chén cơm + 1 đĩa rau sống, mai lập tức cắt luôn, khỏi ăn cơm, chỉ 1 đĩa rau sống. Như thế có khi sẽ muốn xỉu vì đói và sợ hãi, nghỉ luôn rau sống, nước ép, quay về ăn cơm.
- Tức là chuyển từ từ: nay ăn 2 chén cơm, 1 đĩa rau sống, 1 khúc cá, bình tĩnh kiếm chỗ mua rau, mua hạt, cân nhắc túi tiền mua máy ép. Mai có hạt, có rau, thì 1 chén cơm, không cá, 2 đĩa rau, thêm 1 nắm hạt gai dầu, nắm hạt chia, học thêm cách làm salad ăn đổi vị, đa dạng. Mốt có máy ép về, ½ chén cơm, 1 phần salad và 1 cốc nước ép rau nguyên chất ép từ 1 rổ rau củ to oành + 1 nắm hạt gai dầu + 1 cốc sinh tố dừa....
- Tức là cần cho mình thời gian chuyển đổi sao cho linh hoạt, phù hợp với tính chất công việc và bệnh tình.

- Sử dụng các phương pháp đi kèm để hỗ trợ thải độc nhanh hơn, hiệu quả hơn và giảm bớt hiệu ứng thải độc, là thụt tháo đại tràng hằng ngày, rửa mũi xoang, dùng thêm Ma giê, MSM và i ốt hỗ trợ ổn định tâm trạng, thảm nhún, tắm nắng, xông khô

LƯU Ý

- Tùy vào độ tuổi, tình trạng bệnh lý và mức độ nhiễm độc ở mỗi người sẽ khác nhau, do đó phản ứng thải độc của mỗi người sẽ khác nhau, có thể là "cơn gió mùa thu", cũng có thể là " lốc xoáy kinh hồn", việc của mình là lắng nghe, theo dõi cơ thể và đưa ra quyết định phù hợp.

- Nếu cảm thấy có thể trụ được, thì tiếp tục nhịn ăn thải độc từ 3 tháng đến hằng năm. Nếu cảm thấy cần thiết, có thể chuyển đổi từ 100% nước ép rau sang nước ép + sinh tố rau loãng, rồi dần qua thức ăn thô: salad.

Những điều mình ghi trên, là lấy từ sách của tác giả #MarkusRothkranz, học từ các website, sách, diễn đàn quốc tế và kinh nghiệm ghi chép lại từ giai đoạn nhịn ăn 8 tháng liên tiếp của một bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, đã áp dụng 3 đợt hoá chất liều cao - chính là mình.

Kể lại thì đơn giản, thực tế là mình đã rất tin tưởng, nỗ lực, quyết tâm và gia đình, bạn bè, đồng nghiệp đã hết lòng giúp đỡ. Lúc này nhớ lại mình chỉ biết cười

và mãn nguyện. Cuối cùng thì ngày đó cũng qua, kia mà nếu có điều kiện, mình cũng sẽ lại thường xuyên cho mình tận hưởng vài chuyến nhịn ăn thải độc tiếp hihihi

Link tải sách của tác giả **#MarkusRothkranz**

https://bom.so/1qM9fM

Link tải các bài viết về Enzymes, nhịn ăn, nước ép rau, quá trình phát hiện bệnh ung thư và hành trình mình đi

https://drive.google.com/.../1-NT7EOeXmWjBFRnWBhy.../view...

7. Trẻ em và Raw vegan

Có nhiều bà mẹ trẻ đặt câu hỏi, trẻ em thì có thụt tháo được không, ăn Raw vegan được không, làm thế nào chế biến món Raw cho bé. Tại vì ngoài kia có nhiều bạn cần biết, để áp dụng cho con mình chữa bệnh, có nhiều bạn cần, để đầu tư sức khoẻ dài lâu cho con mình.

Mình ban đầu cũng đắn đo, kia mà thực tế thì có nhiều rồi, nước ngoài lẫn Việt Nam, có các em bé từ 2, 3 tuổi đã ăn raw vegan, thụt tháo và vượt qua ung thư, có em ăn Raw vegan từ trong bụng mẹ cho đến lúc ăn dặm và vượt qua được bệnh viêm da cơ địa nặng.

7.1. Các em ấy ăn Raw như thế nào?

Như người lớn thôi, nước ép, sinh tố, salad và thực phẩm bổ sung 😀. Có điều trẻ em thì ăn ít hơn, và tùy độ tuổi mà có món ăn được, có món lớn hơn mới ăn.

Và điều quan trọng là:

- ✓ Trước khi ăn thêm gì, thì phải loại bỏ trước: Ba mẹ cần bỏ tư tưởng phải ăn thịt, ăn đạm động vật, uống sữa bò mới đủ chất.
- ✓ Loại bỏ thức ăn công nghiệp, bánh kẹo dần dần, và thay thế bằng các món tự làm, nước ép, sinh tố.

7.2. Vậy Raw vegan cho trẻ em, cái giá phải bỏ ra như thế nào, kết quả đem lại ra sao??

Giá phải bỏ ra:

- ✓ Mẹ chuẩn bị kiến thức về Raw food, ăn raw trước, hiểu hiện tượng thải độc là gì, tự tin quan sát trước các phản ứng của con, chớ không phải thấy con sổ mũi, lở da là bê đi bệnh viện chích thuốc...
- ✓ Chuẩn bị máy móc, máy ép, máy xay sinh tố để đảm bảo làm ra món Raw ngon, dễ tiêu hoá cho con.
- ✓ Trái tim mạnh mẽ và bản lĩnh tự tin vững vàng, biết điều gì là tốt cho con, điều gì nên, để cùng con bước tiếp, vượt qua những khó khăn ban đầu từ phía những người chưa hiểu về Raw vegan và việc chăm sóc 1 em bé thuận tự nhiên.

Kết quả nhận được là gì?

- ✓ Nhàn. Ban đầu thì còn hơi bỡ ngỡ, nhưng kì thực là rất nhàn. Không nấu nướng, bày biện, chỉ xay, ép, đơn giản.
- ✓ Nhàn, con khoẻ mạnh, thông minh, vui vẻ, bình an, không mắc bệnh.

Nếu bạn quan tâm, và muốn học hỏi, xin mở lòng đón nhận, có thể bất ngờ, khó tin, xin mở lòng quan sát. Tiêu chuẩn sức khoẻ của mỗi người là khác nhau.

Có bà mẹ nuôi con thuận tự nhiên, nhưng con sốt thì chấp nhận cho con uống thuốc tây để hạ sốt.

Có bà mẹ nuôi con thuận tự nhiên, nhưng con sốt, con đau bụng, ị máu... thì cho uống nước ép rau và thụt tháo...

Tùy mỗi người, kiến thức, niềm tin và tự chịu trách nhiệm về lựa chọn của mình.

8. Raw Vegan và âm Dương

8.1. Đông Y nói gì về Raw Vegan

Thời tiết nơi mình đang ở thất thường lắm. Người già, trẻ em sốt, ho, sổ mũi, chán ăn. Riêng ba má mình lâu nay đã loại bỏ hoá chất và thụt tháo, tập ăn rau sống nhiều thì không sốt, ho, cảm cúm gì luôn. Mình cũng thế. Cả nhà mình đều có tiền sử bệnh xương khớp, mà chẳng ai có vấn đề gì với thời tiết này cả, cũng đôi khi mỏi, kia mà vận động, đi bộ một chút là khoẻ lên.

Mình thì còn "ngược đời" hơn, vẫn ăn sống toàn bộ rau trái và hạt. Nếu như là mình cách đây mấy năm á, mình bảo chời ơi " ăn rau sống, trái cây lạnh bụng, hàn, âm" ... Giờ mình chẳng có mấy cái từ ấy trong đầu nữa luôn á. Từ ngày mình ăn Raw vegan 100% để chữa lành, mình hiểu là trong chế độ ăn này, nói về dinh dưỡng, thức ăn, không có khái niệm âm dương hay hàn, lạnh, mà chỉ có NHIỄM ĐỘC và THẢI ĐỘC, THIẾU HỤT DINH DƯỠNG và BỔ SUNG DINH DƯỠNG.

Còn cơ địa hả, đúng là có. Ai mà bệnh nặng, lâu nay dùng nhiều thịt, sữa bò, ăn nhiều cơm, đặc biệt ai mà dùng thuốc Tây dài ngày, kháng sinh, thuốc hoá trị, xạ trị thì càng nhiễm độc nhiều và tất nhiên ăn Raw vegan như mình phải thải độc mạnh, đi cầu lỏng, mỏi tay chân... Vậy nên mới có nghỉ ngơi, thư giãn, túi thụt tháo cho khỏi tiêu chảy, mới có Ma giê, i ốt, msm, nước ép rau, gừng, tỏi vô để bù khoáng, điện giải và diệt bớt vi khuẩn thôi.

Đặc biệt là ai nhiễm độc nặng, thì càng thiếu dinh dưỡng nặng, cho nên phải thụt tháo nhiều lần, dùng thêm món giải độc gan, thận, đại tràng, sổ giun đầy đủ vô và bù lại bằng càng nhiều siêu thực phẩm và khoáng chất, vitamin vô á. Đơn giản vậy đó.

Thế thì Đông Y làm sao. Làm sao dùng thuốc Bắc?

Chẳng liên quan gì cả. Raw vegan vẫn cứ Raw vegan, Đông Y hay thuốc Bắc vẫn có dạng raw và còn cổ vũ Raw nhé hehe. Hôm nay mình viết bài chia sẻ một tí, chèn ơi mình cảm thấy thú vị quá và muốn hét lên là mình ước gì sống thật lâu để được khám phá thêm. Quá tuyệt vời 😘😘😘

8.2. Tại sao mình dùng Đông y

-- Theo mình đọc được trong sách Đông Y và trong sách của Markus, David Wolfe, Anthony William thì để tốt cho dạ dày, ăn raw vegan là hợp lý, ngoài ra có thể dùng thêm một số món thảo dược thích nghi - gọi là Adaptogen herbs.

-- Herbs có nhiều loại, có loại là toxic herbs, để thải độc, trị bệnh, chỉ dùng trong thời gian nhất định, có thầy thuốc theo dõi, tùy từng người mà phản ứng khác nhau. Có loại là Tonic herbs - thảo dược bổ. Dùng lâu dài ở liều lượng nhất định thì rất tốt, càng lâu càng thấm và đem lại hiệu quả bồi bổ, nâng cao sức khoẻ.
-- Trong các tonic herbs, thì những món thảo dược thích nghi (adaptogen herbs) giúp làm dịu những kích thích của môi trường bên ngoài đến con người, điều hoà hệ miễn dịch về cân bằng, nếu quá khích thì giảm dịu lại, mà nếu miễn dịch yếu, thì nâng lên.
-- Một số món thảo dược thích nghi tốt nhất là : Đương Quy, Ashwagandha - sâm Ấn, Hoàng Kỳ, Brahmi Bacopa - rau đắng biển, Nhung hươu, Đỗ trọng, Nhân sâm, Giảo cổ lam, Hà Thủ Ô, Hồng cảnh thiên, Ngũ vị tử, Thiên môn đông, Hương nhu tía, Húng quế.

-- Trong đời sống, món có sẵn thì mình dùng lượng vừa phải và theo dõi xem, còn những món chưa có thì mình tìm chỗ mua, học cách chiết xuất, cách dùng. Và đó là chuyên gia Đông Y.

8.3. Đi tìm chuyên gia đông y

-- Cá nhân mình đã cắt thuốc Bắc ở quê, mua thảo dược riêng lẻ từ Trung Quốc về tự sắc, hỏi thầy thuốc Đông Y Bắc Nam... Và mình cảm thấy chưa thông cho lắm, 1 là chất lượng của thuốc, 2 là sự mâu thuẫn giữa Âm dương trong Đông Y và chế độ ăn của mình đang áp dụng. Cho nên mình đi tìm người nổi tiếng trên thế giới.

-- Và mình tìm thấy Ron TeeGuarden, ông ấy là người Mỹ, sang Trung Quốc học tập về Y học cổ, thảo dược, giỏi đến mức được Đại sư của Hàn Quốc phong cấp Đạo sư, được các thầy thuốc Y học cổ truyền TQ công nhận là một chuyên gia xuất sắc của TQ... ông ấy viết sách, giảng dạy rất nhiều, lập ra hãng Dragon Herbs, khám, kê đơn, cung cấp các thang thuốc thảo dược bổ ở Mỹ và trên toàn thế giới, với nguồn nguyên liệu hoang dã hoặc trồng với điều kiện tốt nhất, mà ông ấy gọi là thảo dược thượng hạng.

-- Sản phẩm của Dragon Herbs được chứng nhận cao cấp nhất của TQ và thế giới ở lĩnh vực Y học cổ truyền - gọi là chứng nhận Di Tao, và ly kì ở chỗ là các món trà, bột thảo mộc đều được ở dạng sấy lạnh, dưới 45 độ C để giữ được enzymes. Còn các món thảo dược cần phải chiết xuất trong nước, rượu thì đều được nấu ở nhiệt độ thấp dưới nhiệt độ sôi của nước + công nghệ hấp thu được tinh dầu trong thảo dược, sau đó được lọc bỏ hết phần xác, cô đặc lại còn lại dạng tinh túy thôi, giống tương tự như bột nước ép rau vậy đó.

8.4. Cảm nhận của mình

-- Mình may mắn là được bạn bè hướng dẫn và giới thiệu dùng nấm linh chi và toa thích nghi của Dragon herbs từ trước, sau đó mới cảm thấy tò mò và học thêm.

-- Cảm nhận là rất hiệu quả, cả về kinh tế, lẫn sức khoẻ. Thời gian trước mình đang ốm á, kia mà trong lúc cần đi HN hay SG để học gì, mình vẫn đi được, không sợ lạnh, nắng mưa hay tổ chức chương trình tiếp xúc đông người vẫn ổn. Cho đến gần đây, khi về SG, vẫn quen làm việc, đi lại, nắng mưa thất thường như thế, mà quên mất việc dùng thuốc, là mình stress nặng, đau trở lại. Thế rồi mình tập lại từ đầu, ăn uống ngủ nghỉ đều độ, dùng thêm thảo dược thì gần đây khoẻ ra, sức khoẻ tổng thể tiến bộ nhiều hơn so với lúc đi HN nữa.

-- Mình cảm thấy mến mộ Ron và biết ơn ông ấy quá, cho nên mình chia sẻ thêm. Bên dragon herbs ngoài linh chi và bột bồi bổ 91 in 1 ra thì còn có vô số thang thuốc Bắc, trà thảo mộc khác nữa, kia mà mình chưa có đủ điều kiện tìm hiểu và trải nghiệm hết các sản phẩm bên đó, cho nên mình giới thiệu món thứ 3 mà mình cảm thấy an toàn, phù hợp cho đa số người lớn, đặc biệt là người bệnh, là thang Super Adaptogen - gọi là toa Siêu Thích nghi, chứa gần như đầy đủ các món thảo dược thích nghi mà mình liệt kê ở phần trên, cân bằng cả 3 yếu tố Tinh - Khí - Thần. Dễ sử dụng.

Cách sử dụng: 1 ngày 3 đến 6 viên, chia 2 lần, sáng và chiều tối. Cá nhân mình thì dùng vào buổi sáng, 2 đến 3 viên, lúc bụng trống trong giai đoạn ăn thô, ăn sinh tố, uống nước ép. Còn những ngày nhịn ăn thì không dùng. Đôi khi mình thả vào xay sinh tố, mix với hạt, nước dừa kefir, nước chanh để xem hiệu ứng ra sao nữa. Cảm thấy thú vị lắm

Mình vẫn khuyến khích là nên thay đổi chế độ ăn lành mạnh, thụt tháo đại tràng kèm theo, thì lúc đó việc sử dụng thuốc mới đem lại hiệu quả cao, tiết kiệm kinh tế, ngoài ra cần chú ý, quan sát diễn biến sức khoẻ, cơ thể đáp ứng ra sao để điều chỉnh cho thích hợp nữa.

Tài liệu tham khảo

- ✓ Website hãng Dragonherbs.com
- ✓ Món Adaptogen https://www.dragonherbs.com/super-adaptogen.html
- ✓ Bài chia sẻ của Ron về 8 bài học thảo dược đã dạy ông ấy, đọc cảm động lắm luôn https://ronteeguarden.typepad.com/.../eight-lessons-tonic...
- ✓ Sách về Thảo dược cổ đại Trung Quốc - siêu hay
  https://www.amazon.com/Ancient-Wisdom.../dp/0446675067
- ✓ Video Ron nói về thảo dược https://youtu.be/feAp-VyCKB4
- ✓ Sách Tự chữa lành Markus Rothkranz
  https://drive.google.com/.../1p50xi.../view...
- ✓ Sách về Tuổi thọ - David Wolfe https://www.amazon.com/Longevity-Now.../dp/1583946144

8.5. Acid – Kiềm – Nên hay không nên

Hôm nay mình viết về chủ đề acid - kiềm nhé, nguyên do là mình vừa tìm thấy một số video của Markus nói về acid - kiềm và cảm thấy thuyết phục, nó gỡ được

nút thắt trong lòng mình, về nguyên nhân bệnh tật, chọn chế độ ăn ra sao, và nút thắt trong lòng mình về nghề của mình 😀

Thật sự thì ban đầu mình học Y, là bác sĩ, sau đó mắc ung thư, chọn con đường tự nhiên. Nếu ai đã từng học Y đa khoa, học cơ chế bệnh tật và dùng thuốc Tây, thì quả thật là khó mà chấp nhận được những lý thuyết của các phương pháp tự nhiên (mình nghĩ thế, suy bụng ta ra bụng người ấy mà 😀), kia mà đứng trước lựa chọn sống chết của bản thân thì mình buộc phải mở lòng và buông bỏ dần sự cố chấp, cứng đầu của mình để học hỏi, cộng với việc là khi bác nông dân nói chuyện sức khoẻ thì không mấy người tin, mà bác sĩ nói chuyện sức khoẻ thì khác, cho nên mình mới quyết tâm tìm hiểu cho ra ngọn ngành, chớ không phải là nghe người khác nói sao thì nói thế, mà dù sao thì cũng là tính mạng + tiền bạc, hiểu thì mới dùng, mới mua, chớ không hiểu hoặc hiểu lầm thì mắc công suy nghĩ rối não, ăn uống mà sợ thì thôi bằng khỏi ăn cho rồi í, thức ăn là thuốc, hiểu, yên tâm thì ăn vô mới ngon, ngủ mới yên tâm được 😁😁

Lần này là chủ đề acid, kiềm. Hiện tại thì mình không hề quan tâm đến acid hay kiềm, lâu nay mình không dùng baking soda, không thử giấy quỳ hay gì cả, dù trước đó mới ban đầu mình học theo các cô chú, anh chị ở Việt Nam, chọn chế độ ăn rau trái tự nhiên, có nói đến acid kiềm, nước kiềm... nhưng rồi sau đó mình biết đến Markus Rothkranz và cuốn Heal Yourself của ông ấy, ban đầu mình cũng không tin, còn nhiều thắc mắc, sau đó mình đọc thêm mấy sách chuyên sâu hơn của David Wolfe, sách chữa lành của giáo sư Arnod Ehret (cuốn Rational fasting for physical, mental and spritual Rejuvenation), cuốn The Human SuperOrganism (Siêu tổ chức con người) của giáo sư Rodney Dietert, cuốn The Acient Wisdom of Chinese Tonic Herb của Ron Teeguarden, gần đây có cuốn Cơ thể tự chữa lành (tiếng Việt) của Antony William nữa,... sau đó đọc ngược lại cuốn Tự chữa lành Heal Yourself và các cuốn nhỏ khác của Markus thì thấy ok, ông ấy quá ok cho người mới bắt đầu 🤣🤣 và mình suốt ngày quảng cáo, khen ổng và chia sẻ về Markus, thụt tháo, nước ép, ăn raw vậy đó 😅😅

À quên, nói lại chuyện acid kiềm, thật sự là mình muốn dẹp mấy cái lý thuyết đó ra khỏi đầu mình luôn, dù cho ban đầu mình có nói về nó, nhờ lý thuyết acid kiềm mà mình mới tin và chọn ăn rau trái, thực vật, nhưng cái gì không còn phù hợp ở hiện tại thì mình cho qua 1 bên, trống cái não ra để học hỏi cái mới. Và trước khi dẹp thì mình hiểu 1 xíu về acid kiềm cái đã.

— Cơ thể mình, pH máu thường tự cân bằng ở mức 7,38, và có 2 cơ quan chịu trách nhiệm điều chỉnh độ pH ở mức đó, là phổi - thận, đặc biệt là thận. Nếu mà pH cơ thể mình lệch đi ra khỏi mức đó là mình chết á (cái này là kiến thức nền tảng mình học ở trường đại học, và đúng như vậy đó)

— Các cơ quan trong cơ thể có độ pH khác nhau, 1 số cơ quan đặc biệt, chịu trách nhiệm diệt khuẩn như da, dạ dày, đường ruột thì có tính acid, để bảo đảm thức ăn được tiêu hoá, vi khuẩn, giun sán, nấm mốc mà lọt vào dạ dày là acid dạ dày cho tiêu luôn, ruột cũng hơi acid để mấy em nấm candida không hoành hành. Cho nên mình dù mình ăn, uống cái gì có tính kiềm, hay acid hay gì gì đi chăng nữa, thì vào bể acid dạ dày cũng thành acid hết. Cho nên việc dùng các món kiềm không cần thiết, mà đôi khi lạm dụng lại hại cho dạ dày, mất acid dạ dày, mất cân bằng pH đường ruột và làm cho giun sán, nấm candida phát triển mạnh hơn (đọc

thêm sách về Acid dạ dày của Markus Rothkanz và các đầu sách của David Wolfe nói rất rõ).

— Thức ăn tự nhiên, như rau trái, hạt... nếu mà xay ra rồi dùng thiết bị đo pH đo, thì đều là acid hoặc gần như bằng 7, không vượt quá pH trung tính là 7.

— Trước đây có lý thuyết cho rằng tế bào ung thư không tồn tại trong môi trường kiềm, tế bào ung thư tồn tại trong môi trường acid... nói vậy là không phải, mà là tế bào ung thư có thể xuất hiện ở môi trường bình thường, tế bào bình thường, và bản thân nó tự tạo ra môi trường acid xung quanh nó.

— Cơ thể mình tạo ra từ acid: protein từ acid amin, omega3, 6 là acid béo, vitamin là acid... và mấy món đó đều là có trong thực vật, rau, trái, hạt cả. Cho nên không việc gì phải sợ acid hay cố gắng ăn kiềm, bởi cái gì rồi cũng vô miệng, đụng acid dạ dày hết thôi nà.

-- Vậy bảng phân chia độ pH của rau củ thì sao, sao có kiềm, có acid, là do ai đó đã nghĩ ra cách đốt cháy rau củ đi rồi lấy than hoà nước và đo pH, thực chất việc này liên quan đến nồng độ muối khoáng của thực phẩm, giàu khoáng Mg, Canxi thôi - tức là giàu khoáng, ăn tốt, nhưng không phải là tác dụng kiềm hoá máu như thế.

🤣🤣🤣 ***Ủa, nói vậy thì tế bào ung thư làm sao, làm sao khoẻ thận???***

Yeah, nếu mà hiểu về nguyên nhân bệnh, thì là do 2 cái chính: nhiễm độc và thiếu hụt dinh dưỡng, khiến cho cơ thể không chống lại nổi vi sinh vật, và mấy em vi sinh vật ấy ở trong người, gây bí tắc, biến đổi gen, sinh u bướu. Để đảo ngược lại thì thải độc và bổ sung dinh dưỡng thôi.

— Thải độc = không nạp độc vào nữa, và thải độc tố ra ngoài cơ thể = uống nhiều nước + thụt tháo + sổ giun sán, làm sạch đại tràng, gan, thận.

— Bổ sung dinh dưỡng là gì: enzymes, vitamin, khoáng chất, chất béo thiết yếu, chất xơ, lợi khuẩn, hay nói cách khác là năng lượng sống : nằm trong rau trái và các loại hạt đó kìa ^^

Còn việc cân bằng acid kiềm? Thận khoẻ thì tự động điều chỉnh được, làm sao cho thận khoẻ nhỉ?

— loại bỏ những món hại thận cái đã: lo lắng, stress, làm việc quá sức, thức khuya, tinh bột, đường tinh luyện, bánh kẹo công nghiệp, thịt, sữa, trứng, mì tôm, mì chính, nước ngọt có ga, flo, clo trong kem đánh răng, nước máy và nước hồ bơi, thuốc lá, cà phê và bất cứ món gì có cồn, cafein... bỏ đi cái đã, là cái thận nó biết ơn lắm rồi ấy.

Hây, không biết các bạn có hiểu không, riêng mình thì mình thấy y như là trút được quai gánh ở vai vậy đó, video đây tiếng Anh, có Engsub, bạn xem thêm nha, Markus ổng giàu năng lượng và nhí nhố lắm, mỗi lần xem mình toàn cười ha hả thôi.

- ✓ https://youtu.be/W0JpTrV6Ly8
- ✓ https://youtu.be/x6AGcUvONlM
- ✓ https://youtu.be/7O6GhVCvVgE

Cũng có thể Markus, David và những người mình kể trên họ ăn Raw vegan nên họ nghĩ khác chăng? Mình viết bài để chia sẻ quan điểm thôi, các bạn cảm nhận và xem video, tìm hiểu thêm sách nha. 😅😅

9. Thuận tự nhiên

Thuận tự nhiên là một quá trình, sống ở thời nào, thì linh hoạt biến hoá theo thời đó😁😁

Hôm nay mình làm món soup rau. Một nắm rau chút tí, nếu cắt nhỏ, trộn salad. Ngồi ăn tầm 45 phút, nếu mỗi miếng nhai 50 lần cho thành nước mới nuốt.

Cũng nắm rau và gia vị đó, mình cho vào máy xay sinh tố, chiếc Vitamix nhà mình có thể xay nát rau nhuyễn mà không cần cho nước vào, làm ra đĩa soup (súp), cay cay mặn mặn và trời ơi, nhai kỹ mình no quá xá luôn.

Chợt nghĩ, tại sao ngày xưa mình lại cố gắng chống đối, né tránh việc sử dụng chiếc máy xay, hay né tránh việc thụt tháo, hay né tránh việc uống nước lạnh, hay ăn rau sống nhỉ.

Đồng ý là đại tràng có cơ chế đi ị tự nhiên, thế nhưng mình có biết là đại tràng khoẻ, nhu động tự nhiên là đi ị trong vòng 30 phút sau ăn, phân không quá ướt, không quá khô, và một ngày ăn bao nhiêu bữa thì ị bấy nhiêu lần? Và sau thời gian thụt tháo đại tràng đều đặn, kèm thải độc gan, đại tràng tốt thì khi chữa lành rồi mình có thể giảm lại, thi thoảng thích thì dùng, cấp cứu nhiễm độc, ăn chơi xả láng đau bụng thì thụt tháo đại tràng cấp cứu chơi.

Đồng ý là việc nhai kỹ thì tốt cho răng, tăng oxy lên não, giúp mình thông suốt ra nhiều vấn đề. Nhưng mình có có biết là tất cả mọi cơ quan trong cơ thể đều liên quan đến đại tràng, một lá gan bẩn, thận yếu, co kéo đại tràng, gây lệch vẹo cột sống, trật khớp hàm?

Và mỗi chiếc răng trong cơ thể mình là một cơ quan sống, nước ép, sinh tố, thụt tháo đại tràng giúp phục hồi răng tốt, giải độc gan thận, chỉnh lại khớp hàm đều đặn hơn

Đồng ý là ăn thức ăn nóng nóng, thì ấm cái bụng, toát mồ hôi thải độc á. Mà mình có biết là việc ăn ấm, nóng như vậy hoài khiến nhu động ruột mình không thèm tự thân vận động luôn không? Chỉ chờ có trà nóng, canh nóng, súp nóng nó mới ọt ọt, mới toát mồ hôi.

Một thời gian đầu, khi mới tập làm quen, mình uống nước ép, ăn sinh tố bị tiêu chảy, thải độc mà. Thụt tháo, ép thêm gừng, bổ sung Ma giê, i ốt vô cho dễ chịu, bình tĩnh, cũng giống như uống gừng ấm vậy đó, gừng giàu Ma giê ấy mà.

Bình tĩnh rồi mình mới để ý, thời gian đầu, sáng sớm mới ngủ dậy, mình cần phải có cốc nước chanh ấm mới đau bụng đi vệ sinh, hoặc ép rau phải có gừng, xay sinh tố cũng lo lo, sợ lạnh. Chèn ạ, sau một thời gian thụt tháo, uống nước ép, ăn sinh tố, mình nhận ra buổi sáng ngủ dậy mình chỉ muốn uống một cốc nước mát (25 độ C ở nhiệt độ phòng á), sau đó khoẻ re, uống nước ép có vắt chanh vô là người rần rần, ăn sinh tố chỉ mỗi rau và trái cây và ít bột vô, là người dịu dịu đi, sau đó thì năng lượng ầm ầm, người rần rần, đi bộ 1 chút, ra vườn hoạt động chút là mồ hôi ướt ra áo.

Ai mà không muốn tự nhiên cho nó khoẻ, kia mà mình có biết thế nào là tự nhiên không? Và mình có đang sống tự nhiên không? Áo quần mình mặc có tự nhiên, không khí hít vào phổi có tự nhiên, nước uống vào có còn là tự nhiên? Việc mình xem tivi, đọc báo, online viết bài trên điện thoại, hay là dùng tiền để mua hàng hoá, có thuận tự nhiên?

Nếu muốn biết có tự nhiên không, mình tự nhiên chưa? Đi vào rừng rậm, rừng sâu, núi cao thăm thẳm, tìm Tazzan mà hỏi xem sao vậy. Mà quên, Trái Đất này, có còn rừng rậm và núi cao, chưa có dấu chân con người, không bịch nylon và vỏ chai nước suối không nhỉ^^

Ahihi, mình cảm thấy tự do và vui vẻ quá, hôm nay trong món soup mình có xay kèm rong biển tươi á 🤣🤣, thế lả nảy ra ý tưởng về việc này.

PHẦN 6. THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG VÀ CÁC GIẢI ĐÁP VỀ THỤT THÁO, HƯỚNG DẪN THỤT THÁO

1. Dấu hiệu mắc bệnh – thải độc không bao giờ là sớm

Hôm rồi, Hân mới tìm được hình chụp mình năm 22 tuổi, tức là 2 năm trước khi phát hiện bệnh.

Ây dà, nhìn cũng lung linh chứ bộ. Tóc dày và đen mướt, da trắng mịn hiếm khi thấy mụn, hay được khen là múp múp, trắng trẻo, môi đỏ đáng yêu. Lại còn được nhiều bạn trai tán tỉnh hihihi

Nhìn mướt mát vậy sao mà bệnh nặng vậy trời? Hông lẽ do năm cuối đại học áp lực căng thẳng, thức đêm viết luận văn? Hay do năm cuối đi giải lao ngoài quán

xá nhiều, hay do năm đó là lần đầu tiên duỗi tóc, hay lần đầu tiên đi trám răng? Hay do năm đó bắt đầu dùng son môi và đánh chút phấn? Hay đoạn đó hay xài lăn khử mùi?

Cũng không phải!

Căn bệnh ung thư mà Hân đang mắc phải, tên nó là Sarcoma mô mềm dạng hốc, 1 loại cực kỳ hiếm gặp và độ ác tính cũng cao nhất luôn. Hân phát hiện 1 cách tình cờ. Đêm nằm ngủ, linh tính mách bảo sao sao í, sờ tay lên đùi. Ý dà, sao cơ đùi bên này có cái gì lạ lạ, ấn ấn xoa xoa, và nó lòi ra cục ung thư hehehe

Theo y văn, thì loại ung thư này thường xuất hiện ở người trẻ, có thể khởi phát từ giai đoạn bào thai, hoặc dậy thì. Thế là ít nhất khối u cũng mất tầm 10 năm từ lúc hình thành cho tới lúc Hân sờ được nó. Bệnh phát triển nhanh hay chậm, là do những lối sống không phù hợp + tấp độc chất nhiều dồn dập như Hân kể trên, mà nó mau lớn để Hân sờ thấy thôi.

Có nhiều bạn hỏi Hân là: trước khi phát hiện ung thư, Hân có dấu hiệu gì. Hân trả lời vô tư: hồi đó Hân khoẻ lắm, chạy nhảy bình thường, ăn uống vô tư. Rồi Hân suy nghĩ lại, và phát hiện là mình lúc đó chẳng hề khoẻ một tí nào, nhiều bệnh lắm chớ, mà Hân nghĩ nó là chuyện nhỏ nên cứ bỏ qua, làm lơ luôn. Lúc này mà liệt kê lại thì thành 1 danh sách:

- Viêm họng mãn tính (viêm họng hạt)

- Viêm dạ dày

- Táo bón nặng

- Viêm đại tràng, trĩ, tiêu chảy kéo dài

- Dư cân: mỡ nhiều lắm, nhất là mỡ bụng, mỡ ở bắp tay, lưng, cổ

- Viêm cánh hihihi

- Đau bàn chân

- Cảm xúc thất thường, hay buồn bã, than vãn, cảm thấy cô đơn.

- Chàm, viêm da dị ứng

- Khó ngủ

- Rối loạn nhịp tim, thỉnh thoảng lên cơn tức ngực, tim đập nhanh.

- Phong thấp: đổ mồ hôi tay chân

- Cận + loạn thị, hay vấp té + mờ mắt mỗi sáng ngủ dậy

- Đau bụng khi đến tháng

- Đau cột sống thắt lưng

Hihihi, tự nhiên viết tới đây cũng ngượng chứ bộ, không không lại đi vạch áo cho người xem lưng thế này 😁😁😁

Kia mà sự thật thì là như vậy mà, ý Hân muốn chia sẻ ở phần này, là Không nên chủ quan với sức khoẻ, đừng đợi tới lúc cầm tờ giấy chứng nhận Tử hình rồi mới tỉnh ngộ từ từ. Bắt tay vào chăm sóc sức khoẻ đi thôi, sống lành mạnh đi thôi. 🎉🎉🎉Vậy bắt đầu từ đâu đây? - Súc ruột - Ăn rau - Uống nước ép rau.

🤔🤔🤔Vì sao Hân lại tự tin khuyên bạn Súc ruột, ăn rau, uống nước ép? Vì sao Hân lại maketing cho RAW VEGAN nhiều vậy, bởi vì nhờ nó mà Hân đã hầu như thoát khỏi cái danh sách kể trên.

P/S: trừ vụ viêm cánh, có thời điểm được bạn khen thơm, mà mỗi lần nhịn ăn, mỗi lần đi chữa bệnh ở ngoài, thì lại không thơm 1 vài ngày hihihi

2. Làm sạch đại tràng là bước thải độc đầu tiên

Mình đã nói về việc làm sạch đại tràng ở nhiều bài, nhưng gần đây nhận được nhiều câu hỏi từ các bạn, cũng như mình học thêm và áp dụng đúng như những gì mà người mình đang theo dõi và học theo là Markus Rothranz hướng dẫn, nhận được nhiều sự tiến bộ từ sức khỏe, do đó mình viết lại phần này để mọi cung cấp một cách nhìn tổng quát, cũng như chia sẻ cảm nhận từ cá nhân mình

Bài này sẽ gồm nội dung chính sau

- ✓ Lý do cần làm sạch đại tràng.
- ✓ Các phương pháp hiện nay mà Hân biết.
- ✓ Hướng dẫn thụt tháo đại tràng bằng nước lọc
- ✓ Địa chỉ bán túi thụt tháo và viên lợi khuẩn.

2.1. Tại sao cần làm sạch đại tràng trước

- Cần hiểu đại tràng là thùng rác của cơ thể. Hằng ngày chúng ta cho vào cơ thể vừa thức ăn, vừa cặn bã. Cơ thể thải cặn bã, độc tố ra ngoài thông qua các lỗ tự nhiên, trong đó đại tràng là cơ quan chứa độc tố nhiều nhất.

- Đại tràng có nhiều nếp gấp, độc tố gồm kim loại nặng, vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, tích tụ tại các nếp gấp này, lâu ngày dày lên thành phiến màng nhầy – dù ta có ăn nhiều chất xơ, hay đi đại tiện đều đặn thì lâu ngày độc tố vẫn tích tụ lại, phiến màng nhầy dày lên...

- ✓ Độc tố tích tụ ở đại tràng, gây viêm nhiễm, thấm vào máu đi đến các cơ quan khác, chất nhầy, mủ đi khắp cơ thể, gây ra viêm xoang, viêm họng, viêm não, viêm dạ dày, viêm đại tràng, trĩ, táo bón, mất cân bằng nội tiết tố, mất ngủ, căng thẳng, năng lượng thấp, lâu dài dẫn đến các bệnh mãn tính tiểu đường, ung thư...
- ✓ Khi làm sạch đại tràng, thì nhiều căn bệnh biến mất. Trên thế giới ghi nhận rất nhiều căn bệnh hiểm nghèo, bệnh nguy hiểm tính mạng, nhờ làm sạch đại tràng mà cải thiện và qua khỏi.

- Khi quyết tâm làm sạch cơ thể, giống như sẽ quét nhà và dọn nhà vậy. Trước khi quét nhà, lau nhà, dọn rác, ta cần phải đổ cái thùng rác, dọn sạch sẽ trước khi cho các loại rác khác được lôi từ gầm giường, góc tủ ra. Đại tràng giống như thùng rác trong cơ thể, và cũng dễ làm sạch nhất, do đó cần ưu tiên làm sạch đại tràng đầu tiên.

2.2. Những phương pháp làm sạch đại tràng mà Hân biết

- *Phương pháp làm sạch bằng đường ăn, uống*, tức là ăn một số món ăn, uống các dung dịch, các món có tác dụng tăng nhu động ruột, kích thích đại tiện và tống phân ra ngoài.

Ưu điểm của các phương pháp kể trên là rẻ tiền, nguyên liệu dễ tìm.

Nhược điểm là hiệu quả làm sạch đại tràng không cao. Giống như cho nước vào chai và tráng qua, chỉ sạch trên bề mặt. và chỉ có thể làm ở 1 thời điểm nhất định nào đó trong ngày, lúc sáng sớm, bụng đói... và thời gian đi vệ sinh sẽ kéo dài.

- ✓ Ăn đu đủ chín hoặc hạt bí đỏ/ bí ngô sống

  https://www.tricandoan.com/.../cach-tay-giun-an-toan-hieu...
- ✓ Dùng lá muồng trâu/ muồng lác https://suckhoedoisong.vn/cay-muong-trau-chua-benh-ngoai...
- ✓ Lá phan tả diệp https://duoclieuthaison.com/san-pham/la-phan-ta-diep/

- *Phương pháp thụt tháo đại tràng bằng nước ấm*

Tức là đưa nước/dung dịch giúp làm sạch vào 1 chiếc túi được treo lên cao, nước/dung dịch chảy từ túi qua ống dây chạy vào hậu môn, vào đại tràng và làm sạch.

Ưu điểm là làm sạch sâu, khắp đại tràng, tẩy rửa được cặn bã, có thể làm nhiều lần/ngày, hằng ngày/tuần, và bất cứ thời gian nào trong ngày khi tiện. Đi vệ sinh trong khoảng thời gian ngắn.

Yêu cầu của phương pháp này là cần đầu tư dụng cụ để thụt tháo.

- ✓ Thụt tháo đại tràng bằng nước lọc: dùng nước lọc, đun lên nhiệt độ tầm 39 – 40 độ C, đưa vào đại tràng.
- ✓ Ngoài ra có thể cho thêm vào nước lọc chút nước ép cỏ lúa mì, giấm táo... (Nước lọc thôi là tốt lắm rồi)

Bản thân mình đã thực hiện cả 2 phương pháp đơn giản và thụt tháo bằng nước lọc theo cách của **#MarkusRothkranz**, thì cảm nhận mình hợp với phương pháp thứ 2 – tức là thụt bằng nước lọc hơn, nhẹ nhàng và dễ cho nước vào, giữ nước được dễ hơn.

Từ ngày áp dụng đúng như hướng dẫn của Markus, thì mình cảm nhận nhiều sự khác biệt:

- ✓ Thèm ăn, ăn ngon miệng, tiêu hóa thức ăn tốt hơn, ăn ít hấp thu nhiều
- ✓ Giảm phù ở chân, hết thâm quầng mắt, sưng mí mắt, hết tiểu đêm.
- ✓ Hết đổ mồ hôi lòng bàn tay, chân.
- ✓ Cột sống thẳng hơn, 2 chân đứng thẳng, khung chậu cân bằng hơn.
- ✓ Giàu năng lượng, hoạt bát, vui vẻ hơn.

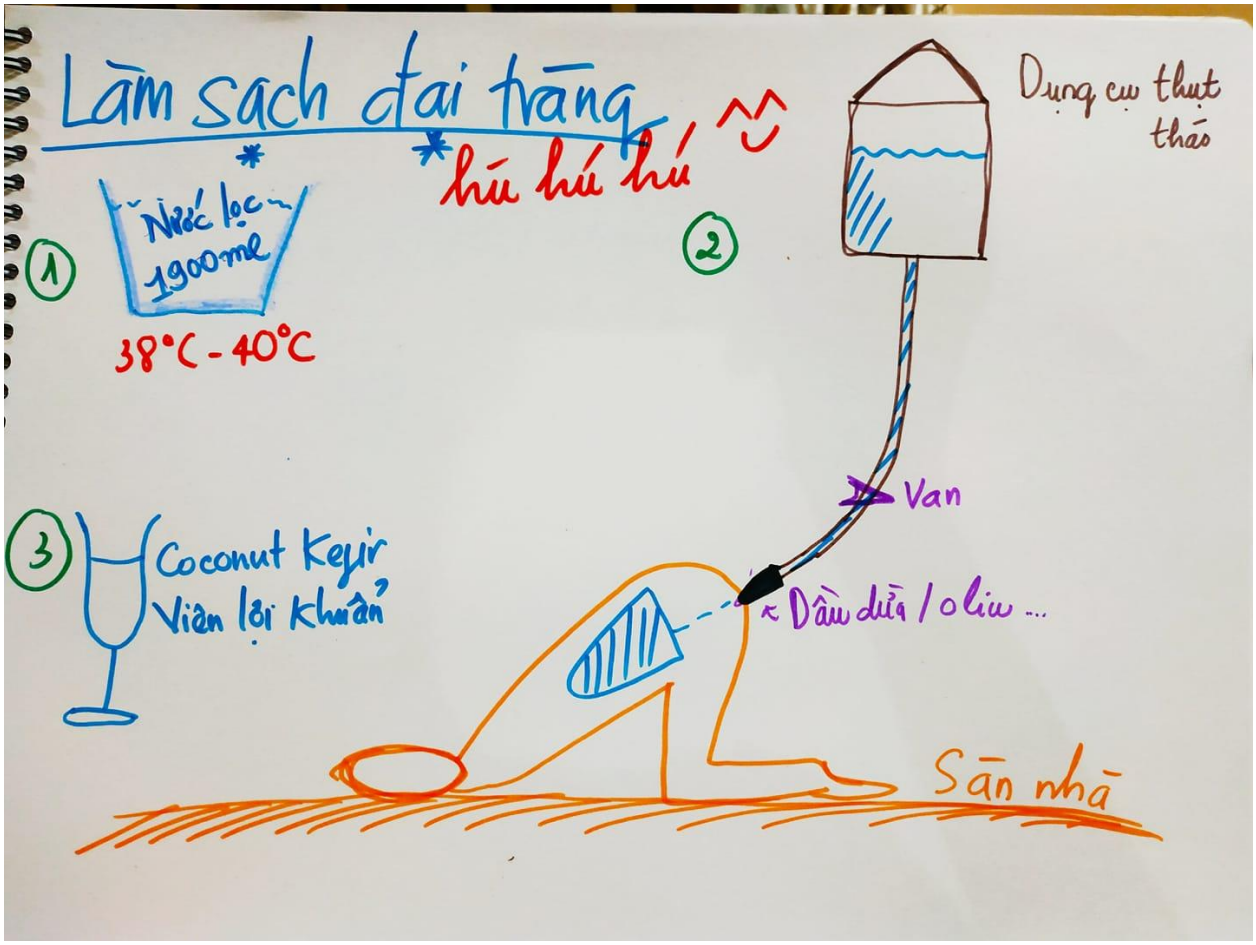
Mình đánh giá rằng phương pháp thụt tháo đại tràng bằng nước lọc ấm phù hợp cho mọi đối tượng, áp dụng linh hoạt bất cứ thời điểm nào trong ngày, làm sạch đại tràng mạnh mẽ hơn, không tác dụng phụ. Rất tuyệt vời.

Tuy nhiên, cần hiểu rằng mỗi người là một trường hợp riêng. Ví dụ Markus là chuyên gia thải độc, chữa bệnh tự nhiên, chuyên gia dinh dưỡng nên khi ông ấy thụt tháo đại tràng hằng ngày sẽ cảm nhận khác.

Mình là bệnh nhân ung thư, đã phẫu thuật, đã vô hóa chất, áp dụng chế độ ăn lành mạnh như Markus được 2 năm, thụt tháo đại tràng mỗi ngày 1 lần sẽ cảm nhận khác.
Người bình thường, nhiễm ít độc tố, nhưng vừa thụt tháo vừa tiếp thêm độc tố từ thức ăn hằng ngày, hoặc tần số thực hiện 1 vài lần/tuần/tháng sẽ có cảm nhận khác.

Do đó, cần quan sát những thay đổi của cơ thể và có cảm nhận của riêng mình.

2.3. Hướng dẫn thụt tháo đại tràng bằng nước lọc



- Chuẩn bị nguyên vật liệu:

- ✓ Túi thụt tháo
- ✓ 1800 – 1900ml nước lọc, trung tính, không dùng nước kiềm, làm ấm đến nhiệt độ 38 – 41 độ C.
- ✓ Dầu oliu hoặc dầu dừa để bôi trơn đầu ống, dễ đưa vào hậu môn, êm.
- ✓ Thời gian 45 phút.

- Tiến hành:

- ✓ Cho nước vào túi thụt tháo, treo túi lên cao, mở van để kiểm tra xem nước chảy thông suốt từ túi đến đầu cuối của đường ống, sau đó khóa van lại.
- ✓ Bôi dầu dừa hoặc dầu oliu vào đầu cuối của đường ống.
- ✓ Cởi bỏ xiêm y, quỳ xuống dưới sàn bằng đầu gối, đầu chạm sàn. Sao cho túi thụt cao hơn cái mông, và cái mông bạn thì cao hơn dạ dày (như hình vẽ minh họa).
- ✓ Đưa đầu ống vào hậu môn, mở van, hít thở sâu, chậm rãi hoặc mở sẵn nhạc và nghêu ngao...
- ✓ Khi nước vào đại tràng, nếu có cảm giác căng tức, cứ giữ đó, để chảy thêm, nếu không thể thì đi ị và chuẩn bị lại 1,9 lít nước ấm và làm tiếp lần thứ 2, thứ 3, cho đến khi nào cho vào hết 1,9 lít nước vào được là ok (tức là đại tràng còn nhiều chất bẩn nên bạn không thể cho được hết 1900ml nước vào 1 lần).
- ✓ Sau vài lần làm đi làm lại, bạn sẽ cho được 1900ml nước vào trong 1 lần, và giữ ở đó. Nằm xuống, xoa bụng, hoặc đứng dậy, nhảy lên xuống tại chỗ, xoay lắc hông, hoặc trèo lên máy inversion table và làm vài động tác bập bênh, miễn sao giữ càng lâu càng tốt, rất tuyệt vời.

- Sau đó thì bạn đi ị - sẽ mất tầm – 25 phút để cơ thể bạn tống sạch độc tố ra, đại tràng sẽ có tầm 6 cơn quặn, đau và tống phân ra ngoài sạch sẽ.

- Những lần đầu tiên, hoặc người nhiều độc tố sẽ cần nghỉ ngơi, thư giãn sau khi thụt.

- Thời gian vào bất cứ lúc nào trong ngày, hoặc là sau bữa tối 2 giờ trước khi ngủ

- Vệ sinh sạch sẽ, bổ sung lợi khuẩn:

- ✓ uống 1 cốc nước dừa lên men – coconut kefir
- ✓ hoặc uống 1 viên lợi khuẩn (càng tốt)
- ✓ Trong ngày, nên bổ sung lợi khuẩn đều đặn bằng kombucha, sauerkraut, komchi..., Uống viên lợi khuẩn trước khi ngủ.
- ✓ Việc bổ sung lợi khuẩn là điều cần thiết, giống như làm đẹp căn nhà cơ thể bằng cách cắm hoa. Và việc làm đẹp sẽ phát huy hiệu quả hơn sau khi đã dọn sạch sẽ căn nhà bằng cách làm sạch đại tràng vậy đó.

2.4. Địa chỉ mua túi thụt tháo và viên lợi khuẩn

- Túi thụt tháo bằng Silicon hoặc thép không gỉ có sẵn ở VN rất nhiều, bạn gõ tìm trên google là ra

- Men kefir tự nuôi có sẵn, bạn cũng tìm trên google, facebook, đọc các cmt cũng có người tặng, cho, hướng dẫn cách làm

- Viên uống bổ sung lợi khuẩn, cần thiết cho người mới ốm dậy, lớn tuổi, đang chữa lành

+ Loại 60 viên của bác sĩ người Nhật

https://www.amazon.com/dp/B00141B7SS?aaxitk=5rRDGp3X51P4s8YiDSbm0A&pd_rd_i=B00141B7SS&pf_rd_p=44fc3e0f-4b9e-4ed8-b33b-363a7257163d&hsa_cr_id=6971833670001&sb-ci-n=productDescription&sb-ci-

v=Dr.%20Ohhira%27s%20Probiotics%20Original%20Formula%203%20Year%20Fermented%20Food%20Supplement%20with%20Probiotics%2C%20Prebiotics%2C%20and%20PostBiotics%20for%20Rapid%20Microbiome%20Repair%2C%2060%20Capsules

Bạn muốn mua có thể nhờ bạn xách tay hộ, hoặc nhờ các trang web nhận mua hàng giúp như giaonhan247.com, fado.vn, gido.vn hoặc nhờ bạn bè ai có kinh nghiệm mua hàng Mỹ mua giúp nhé.

3. Thụt tháo đại tràng ở trẻ em

Hôm nay mình viết về cách trị táo bón, đau bụng, sốt, ho, chảy mũi, viêm da cơ địa cho trẻ em bằng thụt tháo đại tràng nha các bạn. Thật sự là từ ngày mình thụt tháo đại tràng và ăn chế độ ăn Raw vegan, mình không táo bón nha, teo luôn búi trĩ, dù mình có thụt tháo hay không thì hễ mình ăn thức ăn có chất xơ, uống nhiều nước là mình đi ị à.

3.1. Đi tìm chuyên gia – Tự mình học hỏi

- Bác sĩ - công tác khoa nhi, đau lòng khi thấy các em bệnh mà loay hoay không biết làm sao ngoài việc bám vào trong tập phác đồ của Bộ Y tế, phác đồ bệnh viện Nhi đồng... kê đơn thuốc mà bản thân mình nếu có bệnh thì mình không bao giờ dùng đến.

- Có những lúc, khám, dặn ba mẹ về nhà cho em uống vitamin C, ăn chất xơ ... vì bệnh nhân đông, thời gian không có nhiều để nói thêm, chỉ ghi vô vài dòng dặn dò như vậy, mà thực chất mình cũng chưa rõ lắm, vitamin C, chất xơ có ở đâu.

- Các bé đau bụng, táo bón vô viện xử lý ra sao, ho khạc đờm xử lý ra sao, mình cũng kê đơn thuốc, dù biết viên thuốc bảo hiểm không mấy tác dụng, gói men vi sinh đó uống vô được mấy con qua được acid dạ dày đâu, kia mà ở bệnh viện, thì còn nhiều thứ thủ tục... bs khổ lắm ạ.

Giờ thì mình ở nhà rồi, ốm nặng - loại bệnh mà bác sĩ bó tay, thế là mình ở nhà mà vẫn hành nghề, là bác sĩ tự chữa cho mình. Mình cảm thấy may mắn về việc đó, đây là cơ hội cho mình học tập lại từ đầu, dựa trên kiến thức y khoa nền tảng, thời gian đi làm, quan sát bệnh nhân ở bệnh viện cũng như quan sát mình, bệnh nhân khác điều trị bằng phương pháp tự nhiên tại nhà = rút ra nhiều thứ hay ho, và chia sẻ.

3.2. Tại sao thụt tháo đại tràng

Thụt tháo đại tràng là bước đầu tiên để cứu lấy tính mạng, bệnh nan y, nặng, nguy hiểm tính mạng... thì thụt tháo có thể cứu được, đảm bảo vượt qua được cảnh ngặt nghèo để mà còn có thời gian chọn lựa, ăn uống, thay đổi, sửa sai á. Nếu không thụt được tại nhà, thì có thể đến trung tâm để rửa ruột, miễn sao làm sạch đại tràng được. Ngay đến trẻ em 20 tháng, hay cụ bà 76 tuổi còn có thể thụt tháo tại nhà và bỏ hẳn thuốc Tây đó. Mình cũng không hiểu tại sao bác sĩ lại không thích việc thụt tháo, nếu bác sĩ mà đi spa thụt, hay thụt tháo tại nhà 1 lần rồi thì hẳn là bs đổi ý đó 🤣🤣

Hướng dẫn thụt tháo bằng video, xem ở đây

https://youtu.be/VLEuItf4yj4

Phần này mình nói trẻ em nhé, người lớn cũng tương tự vậy hihi

- Ở bệnh viện, nếu sốt, đau bụng, tiêu chảy, thì cho uống gói ORS, gói vitamin C, bù nước, sốt, ỉa máu thì có thể nhiễm khuẩn, dùng kháng sinh. Mà mình đã nói trước đó lâu rồi, kháng sinh không tốt, ORS không có thần thánh như vậy đâu, vitamin C nhân tạo đó uống vô hại thận, paracetamol hạ sốt thì hại gan.

- Sau này mình đọc sách, biết được nhiều nguyên nhân gây bệnh cho bé. Thụt tháo cho trẻ em, giúp khỏi viêm ruột thừa, hết chảy mũi nước... khi mình chia sẻ thì rất nhiều bà mẹ áp dụng việc thụt tháo cho con, giảm, hết sốt, hết hen, dị ứng, viêm da cơ địa .... Và mình mới đăng bài khảo sát ở link này, bạn kích vào đọc từng cmt là biết cụ thể nè

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3328683723863385&id=100001653714553&sfnsn=mo

- Quay trở lại táo bón, đau bụng, nôn ói, bé vô viện sẽ được thăm khám, siêu âm để loại bỏ bệnh cấp cứu: ví dụ tiền sử té ngã, chấn động vùng đầu, loại trừ tắc ruột (đau bụng, nôn mửa, không đi ị, hoặc ị ra máu, bụng chướng căng). Sau đó thì cho bơm đít rồi bé ị, và ra viện 😀

Vậy nên bài này không phải để chỉ táo bón không, mà là cách để xử lý nhiều triệu chứng khác ở trẻ em, nhờ thụt tháo đại tràng, với điều kiện ba mẹ có tìm hiểu, có kiến thức 1 chút ha.

3.3. Dụng cụ - Con người

+ Phần con người: bố/mẹ tự tin, hiểu, đã làm cho mình rồi, thì thực hiện cho bé

+ Dụng cụ: túi thụt như của người lớn, silicon tốt hơn nhựa, bôi dầu dừa, dầu oliu.

+ Nước: nước lọc đun ấm lên bằng nồi thủy tinh (không dùng nồi nhôm, inox) tới nhiệt độ 38 - 41 độ C

+ Tư thế: bé lớn thì tự quỳ và chổng mông được, bé nhỏ thì có thể nằm nghiêng phải hoặc nằm sấp vắt qua người mẹ.

+ Thực hiện: vào được bao nhiêu nước thì hay bấy nhiêu, có làm sạch là được, con mắc ị thì cho đi ị.

+ Tần suất: có thụt là mừng rồi, tùy vào điều kiện, độ hợp tác của bé. Kia mà có những em mắc Ung thư hoá xong di căn, hay viêm da cơ địa nặng thì nhờ thụt tháo đại tràng đều đặn, hằng ngày, cách ngày kèm chế độ ăn Raw vegan mà sống được và tan khối u đó.

3.4. Chế độ ăn sau thụt tháo

+ Lợi khuẩn: trẻ từ 2 tuổi thì dùng được kombucha, nhỏ hơn thì dùng kefir loại water kefir. Lưu ý là thụt tháo KHÔNG làm rửa trôi lợi khuẩn như nhiều người nghĩ nhé, ngược lại là tạo điều kiện đường ruột sạch sẽ cho vi khuẩn có lợi sinh sôi, dù có thụt tháo hay không thì vẫn nên bổ sung lợi khuẩn cho các em hằng ngày.

+ Chất xơ: có chất xơ thì lợi khuẩn mới có thức ăn để sinh sôi, và phân mới đóng thành khuôn để đi ị được. Thịt cá, bánh kẹo công nghiệp, mì ăn liền, sữa bò không có chất xơ. Các loại củ nấu chín, rau nấu chín kỹ rất ít chất xơ. Chất xơ nằm trong rau xanh dạng tươi sống, hạt chia, hạt lanh, quả mận khô, sung, vỏ cam quýt, trái cây mọng nước: nho, cam, chanh, trong nha đam...

+ Omega3 và chất béo lành mạnh: nằm trong các loại hạt, trẻ em nên dùng hạt dễ tiêu: hạt chia, hạt lanh xay, hạt gai dầu, hạnh nhân, điều. Óc chó dùng lượng ít. Không nên dùng các loại đậu như đậu đen, đậu đỏ làm sữa hạt, giàu tinh bột khó tiêu, nuôi nấm, giun sán. Không dùng sữa đậu nành gây dậy thì sớm, ung thư.

+ Khoáng chất, chất chống oxy hoá: rau củ quả tươi, rau có màu xanh, bột cacao, tảo các loại, rong biển.

+ Uống nhiều nước, cho vận động ngoài trời, nhảy thảm nhún, chân sáo, hoạt động chạy nhảy, đạp xe, đi bộ giúp mát xa và kích thích đại tràng co bóp tốt.

✌✌✌ Quan trọng:

+ Việc bé có chịu ăn rau, trái cây hay không tùy thuộc vào lá gan của bé và năng lượng yêu thương, bình an của cha mẹ.

Người nhà mình có bệnh về gan mạn tính, ăn uống không ngon miệng, nấu ăn phải thêm gia vị, hiếm khi ăn trái cây, rau củ... Chỉ sau 2 lần thụt tháo đại tràng, ngon miệng, thèm ăn trái cây, ăn rau, ăn nhạt, ít gia vị mà lại ăn rất ngon. Kể từ đó siêng thụt tháo và da ngày càng đẹp. (Da là biểu hiện của gan á).

Công thức các món ăn, bạn đọc ở cmt của đường link trên, các bạn ấy chia sẻ rất nhiều nha, tuổi, xay hạt, rau gì, trái gì, làm gì để con hợp tác, cải thiện sức khoẻ ra sao. Cảm ơn các mom đã chia sẻ rất nhiệt tình, chu đáo ạ.

Một lần nữa, link ở đây nha các bạn

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3328683723863385&id=100001653714553&sfnsn=mo

"Bé nhà mình thụt tháo từ lúc 20 tháng do con bắt đầu đi học thay đổi môi trường. Và hôm đó con bị đi ngoài khoảng 3 ngày cả ngày lẫn đêm. Mình đọc sách và thấy có 1 trường hợp bà thụt tháo cho cháu và khỏi bệnh suyễn. Vì vậy mình đợi con ngủ trưa và bế con vào làm thải độc cho con. Con bị tỉnh giấc và đi ngoài nhiều chất nhầy. Sau đó mình cho con bú để bổ sung lợi khuẩn, lúc đó chưa mua chai lợi khuẩn nên chỉ biết cho bé bú để bổ sung và tăng đề kháng thôi. Sau lần đó con khỏi dứt điểm tới nay gần 3 tuổi chưa bị đi ngoài lại. Hiện tại 1 tháng mình thải độc cho bé 1 tới 2 lần. Trước khi thải độc có nói chuyện với con là thứ 7 tuần tới mẹ thải độc cho con nhé! Và con đồng ý. Khi nào thải độc thì mình cho con nằm sấp chổng mông lên như m làm. Vì mấy lần m thải độc và con có vào trong cùng mẹ nên biết mẹ nằm kiểu đó và con làm theo. Mỗi lần thải độc được khoảng 200ml hoặc hơn vì bé không chịu được nên xì hết nước ra. Hàng ngày m vẫn bổ sung lợi khuẩn bằng dung dịch cho con, uống kefir, chút kombucha và bú mẹ. Thật tuyệt vời là từ hồi lúc thải độc lần đầu tiên tới giờ chưa bị bệnh lặt vặt gì. ".

-- Viên uống lợi khuẩn https://drohhiraprobiotics.com/

-- Website cỏ lúa mì: hạt giống, khay trồng, máy ép cỏ lúa mì quay tay, nhận đặt giúp thực phẩm bổ sung... Shopcoluami.com

-- Tặng file sách, kefir và kombucha, cỏ lúa mì khu vực tp Hồ Chí Minh: nhanqua.tamtantinh.com

3.5. Cách mua và sử dụng

Các món thực phẩm bổ sung, nhờ người nhà mua hộ, website đặt hộ: Hợp nhất, fado, giaonhan247, shopcoluami.com và rất nhiều đơn vị khác, tìm ở google :mua giúp hàng Mỹ.

Đọc hướng dẫn sử dụng trên lọ, bao bì và bắt đầu dùng từ liều 1/3 so với khuyến cáo trên đó, theo dõi cơ thể và cảm nhận. Ví dụ (mình bảo là mình uống MSM kháng viêm, mát gan, thì đừng vội tin mình, đọc sách, dùng cảm nhận xem nó mát ra sao, kháng viêm ra sao, và tin vào cảm nhận của bạn ấy hi).

Chuyện âm dương, âm dương đúng nghĩa của Đông Y khác, âm dương trong chuyện ăn uống là khác, trong chế độ ăn Raw vegan mình đang nói đây không liên quan âm dương (càng không hề có nguyên tắc âm dương), mỗi bên có 1 cái lý riêng, nếu bạn tin và chọn cách này, thì ăn rau sống, uống nước ép rau, thụt tháo nước ấm, ăn sinh tố rau trái cây bình thường, mình uống nước ép rau cũng toát mồ hôi, ăn sinh tố rau xay bằng vitamix cũng ấm cả người, uống i ốt, khoáng, msm hay zeolite đều nghe năng lượng lên, ăn trái cây thì nóng khỏi nói, mà mình không ăn đường mía, ăn rất ít muối biển Celtic và có ngày không ăn muối, uống nhiều nước. Vì mỗi đọc cuốn Ung thư và cuốn Tự chữa lành đã quá trời thứ để học rồi, cho nên mình chọn đường nào thì tập trung đi sâu vào con đường đó cho hiệu quả.

4. Táo bón

Mình rất tự tin khi chia vẻ về thụt tháo đại tràng, và có nhiều câu hỏi đặt ra, là thụt tháo có làm mất nhu động ruột không, có bón không, hay là thụt rồi không thụt thì hôm sau không đi ị?

Mình viết ngắn gọn thôi, hihi, có nhiều việc khác mình cảm thấy hay ho, phần đại tràng nó dễ ẹc mà sao zẫy hê 🤣🤣

4.1. Định nghĩa táo bón 🍀🍀

- Đa phần mọi người nghĩ, đi ị hằng ngày đều đặn vào buổi sáng trong khung giờ 5-7 giờ sáng là tốt, hông táo bón.

- Sự thật: đường ruột tốt là vầy nè, ăn bữa nào ị bữa đó, ăn mí bữa trong ngày là ị bấy nhiêu lần. Định nghĩa không táo bón = ị trong vòng 30 phút sau mỗi bữa ăn, phân không quá lỏng, không quá khô.

4.2. Sao mỗi lần mình ị đều mỗi sáng, mà từ dạo thụt tháo xong, hông thụt nữa thì hông thấy ị?

- Sự thật: ai cũng có vấn đề về sức khoẻ, ruột non, ruột già đầy chất nhầy, giun sán, phân cứng lấp đầy ở trỏng cả. Chớ nếu sạch sẽ, khoẻ thì đâu có táo bón theo định nghĩa ở bên trên.

- Thụt tháo, dù là bao nhiêu ml nước đi nữa, cứ có thụt, có làm 1 lần thôi là đã cho gan, thận, ruột ... Được thải độc 1 lần, và kể từ giây phút đó, độc tố bắt đầu được thải ra ở cấp độ tế bào.

Sau đó ra sao? Cơ thể cần nhiều nước hơn, cần nhiều dinh dưỡng hơn để tiếp tục con con đường chữa lành, thải độc và tái tạo đã được kích hoạt từ giây phút thụt tháo ấy. Nếu mình chỉ biết thụt tháo thôi, mà không bổ sung thêm nước, thêm dinh dưỡng, thêm những cái cần ấy, thì không đi vệ sinh được nữa là tất yếu.

Ví dụ:

- Trước chỉ uống 1, 2 lít nước trong ngày, nay cần uống nhiều hơn, khát nhiều hơn. Thế mà chỉ uống 1, 2 lít như xưa thì táo là đúng rồi.

- Trước đây ị 1 lần đều đặn là ở nhà, dạo này thụt đều, mà hôm rồi đi du lịch, đi chơi, hông thụt thì không thấy đi. Là do đi chơi, ân uống không như ở nhà, 2 là do tâm lý, ở nhà nhà vệ sinh an toàn, quen thuộc ị dễ, đi đâu đó không phải nơi chốn an toàn quen thuộc như ở nhà, hông ị được là đúng rồi.

4.3. Giải pháp: Muốn đi ị được thì cần gì?

********* *NƯỚC: UỐNG NHIỀU NƯỚC*

Chọn loại nước có khoáng chất đúng loại mà tế bào cơ thể cần í, nước có Ma giê ấy.

- ✓ Là nước ép có rau lá xanh, màu xanh đó mới là Ma giê ấy.
- ✓ Nước chanh: nước lọc + vắt chanh + cho 1 nhúm nhỏ muối hồng/muối biển Celtic.
- ✓ Nước có pha bột Ma giê Calm hoặc Ma giê Remag.

**** CHẤT XƠ: CHẤT XƠ GIÚP PHÂN THÀNH KHUÔN*

Đến từ bã rau, rau lá xanh ấy, là cái bã mà mình ép rau xong ra cái xác ấy. Trừ những ngày nhịn ăn, uống nước ép ra, thì trong chế độ ăn hằng ngày, cần ít nhất 1 nắm tay bự rau lá xanh, xay dưới dạng sinh tố rau, hoặc là cắt nhỏ và trộn salad.

Chất xơ cũng có trong hạt, 2 loại nhiều chất xơ là hạt lanh, và hạt chia.

**** LỢI KHUẨN - THỨC ĂN LÊN MEN*

Xịn nhất, dành cho việc ị, là món Bắp cải muối chua kiểu Đức, làm cực kỳ dễ ẹc, đã có bài hướng dẫn trong album Ung thư, trong sách bày món lên men tiếng Việt. Chỉ bắp cải, muối và cái hũ để bỏ vô muối, 7 ngày là chua loét, ăn bảo đảm không ị không lấy xiền.

**** I ỐT*

Cái này quan trọng nè. I ốt là cái mà mấy chuyên gia xịn họ nhắc hoài luôn á.

- ✓ RONG BIỂN - loại ngâm nở ra và ăn tươi ấy, nhất là mấy loại màu đen, wakame đó. Mình để trong album Rong biển.
- ✓ Rong biển loại cuộn cơm thông thường hông xi nhê gì đâu, ăn vui thôi, còn loại giàu khoáng chất, Ma giê, Canxi, Kẽm, Phốt pho, Ma gan... này kia mà loại rong ngâm nước nở banh, 1 ngày phải ăn được ít nhất 1 nắm, ăn 3 bữa càng tốt hơn í.

- ✓ Những người bịnh nhiều còn cần bổ sung thêm nữa kìa, dạng giọt nhỏ vào nước uống ấy.

*** *VẬN ĐỘNG - MÁT XA*

- ✓ Không thể không có. Có vận động, mới kích thích nhu động ruột, mát xa đại tràng nó mới co bóp đẩy phân ra chứ.
- ✓ Ở rừng núi thì đi bộ, ở nhà thì nhảy thảm nhún, làm việc thì lâu lâu bật nhạc nhảy lam ba đa gì đó kệ cha, xoay vài điệu đại đại chachacha tự chế, đi cầu thang, nhào lộn, lắc mông séc si sành điệu hay kiểu 2 lúa lên đồng cũng được, quẩy tưng bừng vô, nóng đổ mồ hôi phát là quất ly nước chanh tuyệt vời ông mặt trời vô.
- ✓ Người già, yếu mỏi, có tiền sử phẫu thuật, bệnh đại tràng còn nên dùng những dạng chế phẩm thảo dược để hỗ trợ giúp làm mềm phân, làm sạch đại tràng tốt hơn, là 2 món Free Colon hoặc Oxy Powder (Ma giê được Ozone hoá) mà mình nhắc tới trong album Thực hành theo sách Ung thư ấy kìa.

😜 😜😜 *NHIỀU THỨ QUÁ - BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU*

- Đi từ cái dễ nhất, có sẵn và tiến bộ dần. Ví dụ như ba và má mình, cả 2 người đều U60, có bịnh nền, đã từng phẫu thuật vùng bụng chậu cắt bỏ u. Hiện tại: Ba má mình không có làm đủ hết mí thứ mà mình ghi ở trên, cũng không phải ngày nào cũng phải có hết, cứ dần dần đưa vào thói quen sinh hoạt thôi. Ngày nào cũng thụt tháo, và sáng nào cũng ngủ dậy là mắc ị, có khi còn mắc đi liền, chạy không kịp luôn á.

- Nước: ba má mình uống nước ép ngày 500 ml chớ cũng chưa được nhiều á, dạo này uống thêm Ma giê Calm, ngày 3 lần, trong ngày uống nước chanh, nước cam, khát là uống. Có cái hay hay là ba má ít có thói quen uống nhiều nước vào buổi sáng, từ dạo thụt tháo, thích uống nước hơn, ị buổi sáng xong là vào uống nước, 500ml 1 lần, ra vườn quét sân, đi bộ rồi vào uống thêm nửa lít nữa mới đã khát, rồi mới tính chuyện ăn uống cái gì đó sau.

- Chất xơ: ba má mình ăn chay, hạn chế tinh bột, ít ăn đậu hạt ngũ cốc lắm, thi thoảng ăn đậu gà, diêm mạch, yến mạch, lâu lâu có khoai lang quê, trồng hướng hữu cơ thì luộc khoai ăn, hông có ăn khoai chợ trùm phun thuốc độc.

- ✓ Chủ yếu ăn rau củ và trái cây. Trái cây yêu thích là đu đủ chín, dứa, bơ, sầu riêng, chuối, thanh long, theo mùa, ăn đa dạng mỗi lần 1 ít
- ✓ Rau thì đa phần ăn rau sống, rau xanh đậm hái ngoài vườn, rau sống ăn với súp rau củ hầm nấm hương, nấm đông cô.
- ✓ Rau sống, rau mầm tự ủ trộn salad 1 đĩa to oành cho 2 người (mình gọi salad, má mình gọi là gỏi, rau gì cũng làm gỏi được hết í, cứ miso pha loãng với chang, gừng tỏi là ăn bao ngon)
- ✓ món yêu thích nữa là hạt lanh xay nhỏ ăn kèm sữa chua dừa lúc bụng rỗng, ăn vặt vậy á, hạt chia ngâm nước cho nở uống kèm nước chanh, táo đỏ kỷ tử y như ăn chè vậy đó 🤣🤣🤣)

- I ốt. Ăn rong biển, rong sụn thì xay sinh tố, rong wakame thì cắt nhỏ trộn trong salad, nấu canh, nấu súp nấm với rau củ cũng cho 1 nắm rong biển vào, với ít gừng bào sợi, bao ngon

- Vận động: ba mình thì ngày nào cũng trèo leo lên bờ đê, đi bộ xuống vườn chăm cây, hái rau. 2 vợ chồng đi cầu thang tầng 1 lên tầng 2 lai rai ngày 10 lượt.

Má còn có bài mát xa vận động buổi sáng, sáng mặt trời ló là má dậy rồi, nằm trên giường hít thở, đạp chân, và động tác xoa mặt buổi sáng. Mình mở trên youtube bài 12 động tác xoa mặt, bày cho má rồi, ban đầu má còn làm đúng bài, sau này quen rồi xoa đại luôn, mà có khi ngủ dậy chưa kịp xoa, chưa kịp đạp chân kiểu đạp xe đạp trên giường là đã mắc ị rồi í.

- Lợi khuẩn: má mình ăn sữa chua dừa, bắp cải muối chua, uống kefir, mà cũng không có đều, có ngày không có, mà trong tuần thì lai rai vậy. Thoải mái.

Vậy đó. Sáng nay mình trò chuyện với ba má, nào là trồng cây gì, ít bữa đi lên núi, làm farm trồng rau sướng ra sao, món gỏi từ rau vườn ba, bạn bè con, anh chị và mấy đứa cháu khoẻ như nào, ông bà nội ngoại khoẻ không, hái rau đem cho ngoại ăn rau sống, mang đu đủ cho ngoại ăn.... Nói chung là tâm lý thoải mái vô tư, không có khái niệm bón trong đầu luôn á. Đời còn nhiều thứ đẹp đẽ hay ho, học hỏi cái tích cực để tiến bộ thôi 🤣🤣

P/S: mí cái định nghĩa, thông tin trên là mình viết ngắn gọn lại, tóm tắt ý chính trong các cuốn sách mà mình đang đọc và ứng dụng, link tải sách mình ghim ở hình đại diện ấy trên facebook, ngoài ra mình còn học được trong lúc đi Singapore, ở hội trường nghe chuyên gia bên Mỹ họ giảng về khí công, chữa lành, dinh dưỡng có nói vụ ị ngày mí bữa nè, mình như bắt được sóng luôn, nên nhớ mãi vậy đó 🤣🤣 Đúng là đi một ngày đàng, học được 1 sàng khôn - chí lý thay hen 💕💕💕

P/S mí bạn chưa từng thụt tháo, chưa từng đọc sách mình giới thiệu, chưa từng bắt tay vào làm và ăn bắp cải muối chua kiểu Đức thì khỏi cmt vô nha. Thiệt sự là từ ngày mắc Ung thư tới giờ là 5 năm, mình thụt tháo, ăn rau, ăn đồ lên men, dùng Ma giê, i ốt, cảm nhận mấy năm trời + đọc sách, nghe chuyên gia xịn họ giảng hoài nên khi đọc mí cái thông tin tào lao bí đao bón, bí, hay này kia mình thấy hài hước lắm, chỉ e là mình cmt vậy rồi có người đọc hông kỹ sợ, bỏ thụt, hông ăn dưa món thì uổng phí 1 chút, hông thì mất mạng cũng có...

Ai có kinh nghiệm, thì nên chia sẻ thêm, mình làm vầy làm vầy và khoẻ vầy... để mọi người có thêm nhiều thông tin, học hỏi, cứu giúp được ai thêm 1 ngày sống khoẻ mạnh là hạnh phúc lắm rồi đó ạ 💕💕💕💕💕

5. Súc ruột – thải độc nhanh

Mình hay ví von cơ thể mình là 1 cỗ máy, đường ruột là cái ống dẫn nhiên liệu cho máy chạy. Nhiên liệu sạch - thì máy chạy tốt. Nhiên liệu không sạch - máy cà giựt. Lâu ngày, các chất bẩn tích tụ lại bám quanh thành ống, làm tắc nghẽn, mòn đường ống, rò rỉ nhiên liệu và cỗ máy tiêu luôn.

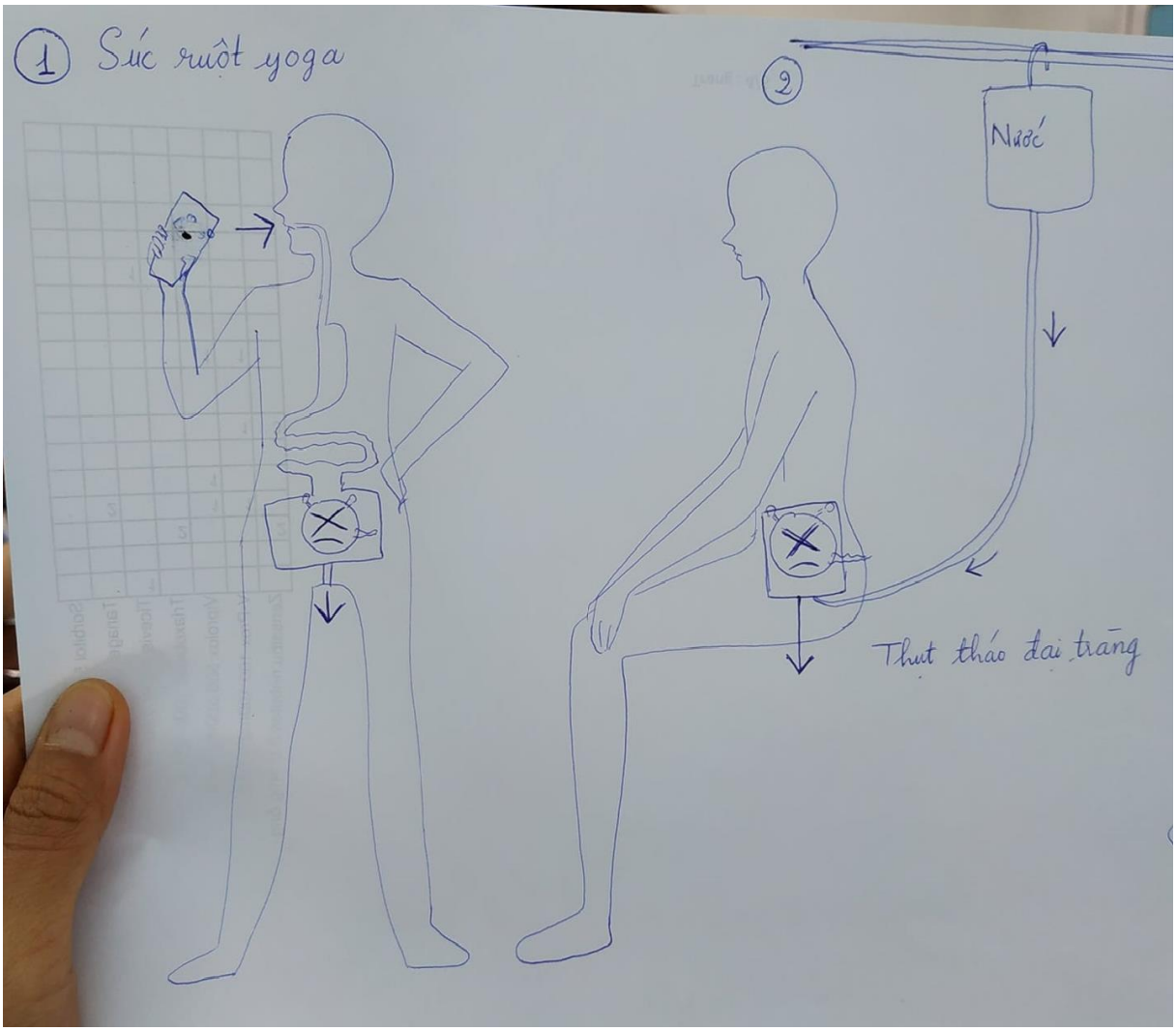
Đường ruột trong người mình cũng vậy, hằng ngày chúng ta cho vào cơ thể bao nhiêu là thức ăn, thịt, trứng, sữa, thức ăn chế biến sẵn, hoá chất ngoài môi trường... Những phần chúng ta nạp vô mà cơ thể không thể sử dụng làm năng lượng được - là độc tố - sẽ tích tụ ở đường ruột, nhất là đại tràng. Độc tố tích tụ lâu ngày sẽ gây viêm nhiễm, là nguyên nhân trực tiếp cho các bệnh đường ruột: gan nhiễm mỡ, hội chứng ruột kích thích, viêm đại tràng, tiêu chảy kéo dài, táo bón, sỏi đường mật, trĩ... Và độc tố còn thấm ngược từ ruột vào mạch máu, gây ra các bệnh lý trên khắp

cơ thể : căng thẳng, mất ngủ, viêm da, cao huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường, bệnh tự miễn, ung thư...

Những điều này được giải thích kỹ trong sách của bác sĩ Hiromi Shinya. Bạn bè nên mua về đọc, giá rất rẻ và quá trời thông tin bổ ích về lối sống lành mạnh. https://tiki.vn/nhan-to-enzyme-phuong-thuc-song-lanh-manh....

=> Muốn làm sạch cơ thể, trước tiên là làm sạch đường ruột.

Có 2 cách, 1 là SÚC RUỘT YOGA, 2 là cách THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG. Mình đã áp dụng cả 2 cách và xin được review lại, dùng hình vẽ để mọi người dễ hình dung.



5.1. Súc ruột YOGA

- Sáng sớm, lúc mới ngủ dậy. Chuẩn bị bình đựng 2 lít nước lọc, pha muối vào với tỷ lệ tầm 5 - 6 muối (1 thìa canh)/ 1 lít nước.

- Vận động cho nóng người lên, rồi uống từng ly nước (200 - 250 ml), tập vài động tác yoga (xem video hướng dẫn bên dưới) giữa các ly nước, sau đó sẽ đi ị...

- Lưu ý: Cần sử dụng muối tự nhiên, như muối biển sạch, muối hồng. Không dùng muối tinh.

- Sẽ đi ị nhiều lần trong khoảng 45 - 60 phút, ban đầu phân vàng, hôi sau đó ị ra nước trong là thành công

- Nên chọn ngày cuối tuần, hoặc ngày nghỉ buổi sáng để có thời gian nghỉ ngơi sau khi súc ruột.

- Cần vận động, nếu không vận động sẽ khó đi ị dù uống nhiều nước.

- Người bệnh nặng như viêm loét, chảy máu đường tiêu hoá, người có bệnh nguy hiểm tính mạng không dùng phương pháp này.

- Tần suất được khuyên dùng là 1 tháng vài lần, tùy khả năng ^^

- Video hướng dẫn https://youtu.be/3QeybwX323U

5.2. Thụt tháo đại tràng

- Cần có 1 túi hoặc xô, treo lên cao lên. Túi, xô có gắn cái dây để nhét 1 đầu dây vào hậu môn. Trong túi mình đổ nước vào, nước chảy qua cái dây vào hậu môn, vào đại tràng. Rồi mình đi ị.

- Nước ở đây có thể là nước lọc, cà phê hữu cơ, nước ép rau, nước ép cỏ lúa mì, bột rau, giấm pha loãng. Chọn nước gì để thụt tháo đại tràng thì tùy điều kiện. Có gì dùng đó và cảm nhận. Mình ăn raw nên thích đưa đồ raw vào đại tràng, do đó mình không dùng cà phê.

- Thể tích nước ban đầu có thể là 500ml, sau đó tăng dần lên đến 1 lít, 1,5 lít và 2 lít, tùy theo khả năng của mỗi người.

- Nước trong túi, xô chảy hết vào đại tràng thì mình đi ị ngay, không giữ lại, vì nước hoà tan độc chất có thể thấm ngược lại vào máu

- Nên thụt tháo đại tràng hằng ngày, mỗi ngày 1 lần. Dù ngày nào cũng tự đi ị trơn tru, thì cũng nên súc, vì độc chất vẫn tồn đọng trong đại tràng. Tổng thời gian chuẩn bị + thực hiện mất tầm 20 - 30 phút, làm quen sẽ nhanh thôi. Nên việc thực hiện hằng ngày cũng tiện.

- Người bệnh nặng, giai đoạn nhịn ăn uống nước ép thì nên thụt tháo nhiều lần/ngày. 2 lần, 3 4 5 lần tùy mức độ nặng.

- Thời điểm làm: bất cứ lúc nào trong ngày, khi có điều kiện. 📣📣📣Video hướng dẫn xem ở đây https://youtu.be/dlGBAwqsKhQ

5.3. Review 1 xíu kinh nghiệm cá nhân của mình.

- Súc ruột, hay thụt tháo đều cần bổ sung lợi khuẩn cho đường ruột sau đó. Nên làm các món lên men: tỏi ngâm, hành ngâm, kombucha, kefir, sauerkraut, kimchi... để bổ sung trong chế độ ăn hằng ngày.

- Thụt tháo hay súc ruột cực kỳ hiệu quả. 1 lần mình đi ra ngoài, có ăn 1 ít 1 muỗng nếp và bơ đậu phộng, hôm sau bị sổ mũi, đờm trong họng, ho, khàn tiếng. Mình dùng phương pháp súc ruột yoga, 1 buổi sáng là sạch đờm, hết khàn giọng.

- 1 ngày mình ăn phải trái mãng cầu xiêm có nhúng thuốc. Đau đầu, khó chịu, môi khô, lưỡi bẩn. Mình thụt tháo đại tràng. Trước khi bước vào nhà vệ sinh, mặt mình như nhiễm trùng nhiễm độc í, ra khỏi nhà vệ sinh, uống 30 ml kombucha pha loãng, hoặc 1 ly kefir nước dừa, lại tươi như hoa.

6. Giải đáp về thụt tháo đại tràng

Hôm nay mình giải đáp thắc mắc về Thụt tháo đại tràng nhé. Thiệt tình, mình cảm thấy cuộc đời thật là buồn cười quá đi. Ngày xưa, lúc mình còn là bác sĩ. Mình nhớ thế này nè: bệnh nhân đau, đến khám bệnh, mua thuốc. Bác sĩ kê thuốc cho uống, thì bệnh nhân đâu có thắc mắc là sao thuốc đắt, rẻ, uống vào có tác dụng phụ gì không, liều dùng tối đa, tối thiểu bao nhiêu… Chỉ có nghe theo bác sĩ 100% và uống, hết bệnh thì mừng, không hết thì lên tuyến trên, tìm bác sĩ khác, thuốc khác…

Còn bây giờ, mình là bệnh nhân, mình hết làm bác sĩ rồi, thì khi các bạn hỏi mình cách chữa bệnh, mình bảo thụt tháo đại tràng đi, thì chao ơi, bao nhiêu là câu hỏi, giá đắt, rẻ, có đau không, có tác dụng phụ gì không, tối đa, tối thiểu, liều lượng chi tiết… và khi mình bảo mình làm 1 lần/ngày, đôi khi hứng lên thì 2 – 3 lần/ngày bạn còn cười mình chớ.

Điều này, cũng xem như là điều tốt, ít ra là mọi người có ý thức trách nhiệm và biết quý trọng cơ thể mình hơn, biết cẩn thận và đặt câu hỏi, bình tĩnh, kiên nhẫn hơn hen.

Về phương pháp, kỹ thuật thuật thụt tháo đại tràng, mình đã hướng dẫn ở phần trên rồi. Bài này mình giải đáp 1 số câu hỏi nhé.

6.1. Túi thụt.

Lần đầu tiên mình mua túi, là được một anh bệnh nhân mua giúp từ bên Mỹ về. Việc mua từ bên Mỹ, nếu kiên nhẫn một xíu, chịu khó 1 xíu, bạn lấy đường link mua túi thụt (địa chỉ website bên Mỹ, gửi cho bên mua giùm, chờ 14 – 20 ngày là có dùng.
Chiếc túi thụt, mình dùng mấy năm nay còn đó, dạo này tìm trên google, ở Việt Nam có nhiều sản phẩm, kia mà mình không dùng nên không biết ra sao. Nếu bạn cần gấp, thì mua đại chỗ nào cũng được, miễn chứa được 1,9 lít nước để thụt tháo, cho nhanh khỏe cái đã, còn lâu dài nên mua loại silicon, hoặc inox – an toàn cho sức khỏe hơn là dùng loại nhựa.

- Túi thụt to bằng silicon, hoặc xô bằng thép sẽ bền hơn, dùng được vô số lần. Thể tích lớn. Dây to, nước chảy nhanh. Bán ở amazon.com.

- Muốn mua túi silicon, hoặc xô, bạn gửi đường link cho công ty hoặc bạn bè mua hộ nhé.

Link mua Túi thụt silicon

https://www.amazon.com/gp/aw/d/B01DD5GUV6?aaxitk=BBFIcn45qAZrAqJLdNxOiA&pd_rd_i=B01DD5GUV6&pf_rd_p=cf7302b1-b7d2-4ce3-851b-40f21d43fb7e&hsa_cr_id=1350596920601&sb-ci-n=productDescription&sb-ci-v=Aussie%20Health%20Co%20Non-Toxic%20Silicone%20Enema%20Bag%20Kit.%202%20Quart.%20BPA%20%26%20Phthalates%20Free.%20For%20At%20Home%20Water%20%26%20Coffee%20Colon%20Cleansing.%20Clear%20Color.%20Includes%20Instruction%20Booklet.&sb-ci-a=B01DD5GUV6

- Xô thụt tháo (an toàn hơn túi silicon) https://www.amazon.com/Enema-Stainless.../dp/B009NN5F78

- Ở VN hiện nay có bán túi thụt dùng vài lần, giá gần 50k/ túi. Túi này được cái tiện, nhưng dùng lâu dài thì không nên, vì dây nhỏ, nên nước chảy vào hậu môn rất chậm. Thể tích nước tối đa chỉ được 1 lít.

Địa chỉ mua: **https://www.facebook.com/dauduaviethealthy/**

6.2. Nước để thụt

Phải là nước lọc. Nếu nhà bạn có máy lọc nước rồi, thì dùng nước từ máy lọc nước, nếu chưa có máy lọc nước, thì mua nước lọc đóng chai về thụt. Kia mà lâu dài thì sắm cái máy lọc nước giúp tiết kiệm tiền hơn.

Chỉ là nước ấm, có điều kiện thì pha thêm tí nước ép cỏ lúa mì, hoặc nếu cần thì pha thêm 1 muỗng canh giấm táo. Nước ấm, nước lọc, nước trung tính đã là tốt rồi.
Tuyệt đối là không dùng cà phê. Vì ở Việt Nam và thế giới lâu nay có phương pháp thụt bằng cà phê, và phương pháp này chỉ áp dụng cho 1 lít nước, cơ mà giờ khác rồi, mình đã cập nhật cách mới, 2 lít nước và không cà phê, ai cũng bảo cách mới tốt hơn rất nhiều

Mình học từ tác giả Markus Rothkranz, học từ bác sĩ Norman Walker và cả 2 người đều bảo phải dùng đến gần 2 lít nước và bảo không dùng cà phê, vì cafein trong cà phê không tốt cho sức khỏe.

Việc bạn dùng cà phê hay không là tùy bạn, kia mà khi áp dụng phương pháp 2 lít nước, thì không nên dùng, và cũng nên đặt câu hỏi, tại sao Markus, bác sĩ Norman Walker, hay cả Tony Robbins đều không sử dụng cà phê, kể cả để uống.

6.3. Có cần thiết phải thụt tháo đại tràng không?

Mình nhắc lại lời của bác sĩ Norman Walker: một chế độ ăn lành mạnh mà không đi kèm việc làm sạch đại tràng, thì còn tệ hơn là việc có làm sạch đại tràng và đi kèm một chế độ ăn ít lành mạnh hơn.

Chế độ ăn raw vegan, nước ép tốt. Rửa ruột, thụt tháo đại tràng tốt, và khi kết hợp cả 2 với nhau đem đến tác dụng to lớn gấp bội.

Vậy nên, bất cứ ai đến với mình và hỏi mình làm sao cải thiện sức khỏe. Mình đều có chung 1 câu trả lời: kiêng 100% đạm động vật + tinh bột + hóa chất, bước 2 là thụt tháo đại tràng.

Việc bạn quyết định thụt tháo hay không, là lựa chọn của bạn. Tần số bao nhiêu lần, là lựa chọn của bạn. Mình chỉ đưa ra kinh nghiệm của mình: 1 lần/ngày (thỉnh thoảng bận quá thì mình nghỉ 1 bữa, kia mà không bao giờ quá 3 ngày mà không thụt tháo).

Việc quyết định có thụt tháo hay không, là còn tùy vào tình yêu và khát khao được sống, được khỏe mạnh. Bạn mình, ba bạn ấy ốm, không có túi thụt, bạn ấy còn nảy ra sáng kiến là đi chế chiếc túi cho ba xài đỡ rồi mua sau.Bạn mình, con ốm, thương con, bạn ấy đọc sách và thực hiện thụt tháo cho mình lấy kinh nghiệm để thụt tháo cho con, lúc nhóc con 2 tuổi.Mình, mong muốn ba mình khỏe mạnh, làm đủ mọi cách để ba mình thụt tháo. Bạn mình, thụt tháo xong, đau bụng, bạn ấy

nghĩ: ờ, đang thải độc, đi ị nhiều lần là bình thường. Bụng sôi, đau lưng là bình thường, bạn ấy tiếp tục quan sát, nghe ngóng, tiếp tục uống nước ép, tiếp tục thụt tháo và nghe ngóng. 1 tuần sau, bạn ấy hoàn toàn yêu thích, chồng bạn ấy yêu thích và còn siêng thụt tháo hơn vợ, còn bảo bạn ấy siêng ép nước cho ảnh uống cho khỏe nữa kìa hihihi.

6.4. Thụt tháo đại tràng rồi có cần tẩy sỏi gan, uống dầu dừa không?

Mình thời gian trước, khi mà chưa áp dụng phương pháp thụt tháo 2 lít như vầy, thì có áp dụng cách tẩy sỏi gan bằng dầu oliu, thỉnh thoảng uống dầu dừa... Còn giờ thì mình không áp dụng những cách trên nữa, cá nhân mình cảm thấy không cần thiết, việc thụt tháo bằng 1,9 lít đều đặn giúp làm sạch gan, thận, tim và các cơ quan khác trong cơ thể nữa, hiệu quả rồi nên không cần làm những cách kia.

6.5. Đối với phụ nữ mang thai

- Mình không có kinh nghiệm, và cũng không tìm thấy tài liệu nào nói riêng cho phụ nữ mang thai cả.

- Có một vài bạn đã quen với việc thụt tháo từ trước khi mang thai, do đó trong lúc mang thai vẫn thực hiện, vì cảm thấy cần, và tự theo dõi cơ thể. Mình chỉ nêu lên chứ không có câu trả lời riêng.

- Sinh con xong thụt tháo được, bạn mình thụt từ tháng thứ 3 sau sinh. Rất tốt. Cơ thể mẹ sạch sẽ thì sữa mẹ cũng sạch, tốt cho con.

6.6. Thụt tháo cho trẻ em (mình đã trình bày ở trên)

- Từ 2 tuổi trở đi thụt tháo được rồi: tiêu chảy, bụng chướng, sốt, ho, chảy mũi nước, viêm nhọt da...

- Dưới 2 tuổi mình không có kinh nghiệm, chỉ nhớ lúc còn đi làm, mấy em bé nho nhỏ vào viện vì quấy khóc vô cớ, khám không tìm ra nguyên nhân, sờ bụng vùng đại tràng cảm thấy có phân cứng => cho bơm đít, bé đi ị ra rất nhiều, thoải mái, hết quấy khóc, ngủ ngon =>> bố mẹ tự linh hoạt.

6.7. Một số vấn đề khác nhìn nhận từ kinh nghiệm cá nhân mình.

- Đại tràng khoẻ, cơ bụng săn chắc. Mình đi bộ, yoga đều đặn, tập gym vừa phải, thụt tháo đại tràng đều thì eo thon, cơ bụng săn chắc hơn. Trước đó bụng mình to, nhiều mỡ và chướng hơi => trước thụt đại tràng giãn, sau thụt thì săn, khoẻ hơn.

- Cơ vòng và cảm giác vùng hậu môn. Trước thụt: viêm đại tràng do hoá chất, cơ vùng hậu môn không có cảm giác, dù có bôi dầu dừa hay không bôi cũng không đau lắm, nước chảy vào cũng không có cảm giác rõ ràng. Thụt 1 thời gian, cảm giác cơ rõ hơn, khoẻ hơn, không bị tuột ống => thụt tháo đều đặn giúp phục hồi chức năng cơ vòng hậu môn và các cơ đáy chậu.

6.8. Cảm giác khi thụt.

- Đau quặn bụng, nhất là vùng đại tràng, có thể có buồn nôn nhẹ, đau rát nhẹ vị trí nào đó trong cơ thể ... => hoàn toàn bình thường. Cần thiết thì nghỉ ngơi, theo

dõi 1 thời gian tầm 1 tuần - 10 ngày => bản thân người thực hiện hiểu được vấn đề do đâu 😊😊

- Thụt xong cảm thấy lạnh người: kiểm tra nhiệt độ nước, tốt nhất nên dùng nhiệt kế đo để chính xác trong khoảng 38 - 41 độ. Thấp hơn gây mất nhiệt => cảm giác lạnh.

Hi, mà mình cũng thật lạ quá, miệng mình thì bảo là thụt hay không là tùy bạn, mình không ép nhen, kia mà khi nói về phương pháp thụt tháo, quay video thì mình lại hớn ha hớn hở và kể chuyện y như dụ dỗ. Có lẽ tại vì mình quá sức biết ơn và tự tin về phương pháp này, cũng như vui mừng vì những kết quả tốt đẹp mà bạn mình đạt được khi áp dụng việc thụt tháo đều đặn, nên cái mặt mình nó lại như thế đó, các bạn đón xem nhé hehehe

https://www.youtube.com/watch?v=VLEuItf4yj4

6.9. Mức độ "phổ thông"

Mình nghĩ vầy nè:

- Ba của bạn mình, là Y sĩ thời bao cấp, đã tự chế ra dụng cụ thụt tháo cho bệnh nhân, bằng cái xô và ống lá đu đủ.

- Bác sĩ bên Mỹ khám cho bạn mình (chị ấy khám tổng quát) cũng khuyến khích việc thụt tháo.

- Dụng cụ thụt tháo đại tràng, bán đầy ở tiệm vật tư y tế, xịn hơn thì trên mấy trang bán lẻ bên Mỹ, quá chừng hiệu, hãng, cải tiến chất lượng, ra mẫu mã mới đều đặn luôn.

- Tất nhiên là thụt tháo tại nhà vẫn sướng hơn, nhưng mà có tiền thì bạn có thể đến spa để thương thức, cả nước chỉ có 3 trung tâm, giá 2 - 3 triệu/lần thụt, diễn viên, người mẫu, hoa hậu đến đó rửa ruột để làm đẹp, có cả các cụ u70, 80 được con cháu đưa đi thụt để làm sạch mạch máu, hết huyết áp cao...

- Mình thì được khuyên là có bệnh thì nên thụt đều đặn hằng ngày, 1 lần/ngày càng tốt, nhất là kết hợp với Raw vegan thì càng đem lại hiệu quả rõ. Nên mình làm thôi.

6.10. Tại sao cần phải vô được 1,9 lít nước.

- Dù cho trong ngày bạn thụt bao nhiêu lần, tổng là bao nhiêu ml nước cũng không quan trọng, quan trọng là có ít nhất 1 lần vào được 1,9 lít nước. (tức là lần đầu làm được vài trăm ml, làm tiếp lần 2, 3 bao giờ đạt được 1,9 lít/lần thì cảm nhận được hiệu quả rõ ràng).

- Đại tràng mình dài lắm nha, chứa đầy phân, cặn, khí ... trong đó nên giãn ra và mất chức năng hấp thu dinh dưỡng, mất nhu động tự nhiên. Và mỗi khúc của đại tràng có liên quan đến một cơ quan khác của cơ thể. Sách nói, và mình cũng cảm nhận vậy, nếu mà đưa được 1,9 lít nước vào đại tràng 1 lần, thì có tác dụng làm sạch được gần như toàn bộ đại tràng, đại tràng càng sạch được nhiều thì các cơ quan khác trong cơ thể (tim, gan, thận, phổi, mắt, vú ...) mới sạch, khoẻ => đem lại tiến bộ rõ rệt, sức khoẻ cải thiện rõ. (1 lít/lần cũng khoẻ mà không khoẻ rõ = 1,9 lít).

6.11. Bổ sung nước và điện giải sau khi thụt tháo

- Mỗi lần bạn tắm, hay đi vệ sinh xong, đều nên uống một cốc nước để bù nước.

- Mỗi lần bạn ăn một món ăn không hợp vệ sinh, và cơ thể thải độc bằng việc tiêu chảy, thì sau khi đi vệ sinh xong, bạn cũng cần nghỉ ngơi 1 chút, bổ sung điện giải, hoặc mua bịch men tiêu hoá (lợi khuẩn) để bù men.

- Vậy thì việc thụt tháo đại tràng là thải độc, ai độc nhiều thì sổ nhiều, thì cũng phải nghỉ ngơi, thư giãn sau đó, và bổ sung điện giải, lợi khuẩn.

- Bổ sung bằng cách uống nước dừa lên men, nước ép rau, kombucha pha loãng... hoặc cốc nước lọc có vắt chút chanh và 1 chút tí muối biển, hoặc đập củ gừng cho vào cốc nước ấm và uống... đủ thứ trong nhà bếp có sẵn để mình linh hoạt luôn nè.

6.12. Thụt tháo cho người có bệnh đại tràng

- Bệnh tật, dù ở đâu, ngoài da hay ở đại tràng đều bắt nguồn từ việc nhiễm độc tố. Mỗi việc làm sạch, thụt tháo đại tràng không chưa thể giải quyết tận gốc vấn đề, mà còn cần cả thay đổi lối sống, cách ăn uống = Loại bỏ hoá chất công nghiệp (xì dầu, nước chấm, tương đầy chất bảo quản + phụ gia, mì chính, mì tôm, dầu tinh luyện ...) giảm và cắt bỏ tinh bột + đạm động vật (tuỳ người bệnh nặng nhẹ mà có người kiêng 50/50 đã khoẻ, có người cần 100%...).

* Người có bệnh viêm đại tràng, thụt tháo được, nên làm bằng nước ấm, nước ấm pha cỏ lúa mì + thay đổi chế độ ăn như trên (tạm thời không chanh, giấm, mình không viết vào đây nhen) mới mong đem lại hiệu quả rõ.

* Người đã phẫu thuật cắt đại tràng (mình chưa tìm thấy tài liệu hướng dẫn), kia mà theo mình biết thì ở spa rửa ruột vẫn có các cô, chú mắc K đại tràng đã xạ, hoá, phẫu... vẫn đến thực hiện rửa đại tràng định kỳ, hoặc có bác u70 ngoài Hà Nội, K đại tràng đã phẫu thuật, không hoá xạ, ăn raw vegan + tự thụt tháo tại nhà, 1, 5 lít, và sống khoẻ, kiểm tra lại không thấy ung thư, còn đạp xe đạp 10km không biết chán nữa chớ.

Mình không có kinh nghiệm vụ này, việc thụt tháo tại nhà, có thể lượng nước sẽ không cần 1,9 lít mà là 1 lít, 1,5 lít... cái này người thực hiện tự quyết định và cảm nhận cơ thể mình bạn nhen.

6.13. Đo lường

- Thực tế là các dụng cụ đong ở Vn không chính xác, mình đong bằng ca nhựa, ca inox lẫn ca đong của máy ép đều có chênh lệch rất nhiều về thể tích.

Bạn dùng chai, hoặc cối xay sinh tố, hoặc mua ca đong Pyrex đo cho chuẩn, để kẻo nhầm, có khi 1,6 lít mà tưởng là đã 1,9 lít rồi, hoặc có khi đo là 1,9 lít mà thực tế là hơn nữa ...

- Ra tiệm mua nhiệt kế về đo nhiệt độ nhé. Chính xác là từ 38 - 41 độ C đó.

6.14. Tư thế đi vệ sinh

Khi đi vệ sinh, đại tràng co bóp từng đợt và tống ra. Có người 15 phút đã sạch sẽ, có người bẩn quá thì phải đến 45 phút mới đi xong... bí quyết của mình là kê một chiếc đòn để chân lên (đối với bệ xí kiểu cao), ngồi thẳng lưng, kê chân lên đòn thì cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Và sau khi thụt thì đầu óc thông thoáng. Có nhiều vấn đề nghĩ chưa thông, thụt xong là thấy nhẹ nhàng, như gỡ được vấn đề, và nảy ra nhiều ý tưởng mới, tìm thấy câu trả lời cho nhiều câu hỏi ... nói chung là tận hưởng hihi

7. Cảm nhận về thụt tháo đại tràng, dưới góc nhìn tâm linh và khoa học

7.1. Chữa lành là con đường đi đến sự thay đổi toàn diện

Khi mình nhận ra mình là ai, sáng tạo nên bản thân mình. Nuôi dưỡng tình yêu thương, biết ơn, sự thật, và tìm thấy tự do.

Hôm nay, trong lúc thưởng thức bữa trưa với hoa lá hái trong vườn, mình nhận ra điều này và cần ghi lại. Markus nói: mỗi thứ mà ta đưa vào cơ thể, tác động đến từng tế bào, trong từng khoảnh khắc.

Đức Phật nói, sự sống và cái chết, diễn ra trong từng sát na. Trong cuốn Siêu tổ chức con người (The Human Superorganism), tiến sĩ Rodney Dietert viết, chúng ta chỉ mang 1% là gen của con người, và 99% bộ gen là của vi khuẩn (vi sinh vật). Vi khuẩn cấu tạo nên cơ thể chúng ta, chúng quyết định suy nghĩ, tâm trọng, cảm xúc của con người.

Bác sĩ Norman Walker nói: đại tràng chứa hệ vi sinh vật dồi dào, gồm vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại, 2 hệ vi sinh vật này chuyển đổ qua lại tùy thuộc vào môi trường bên trong đại tràng bẩn hay sạch. Đại tràng bẩn thì vi sinh vật có hại phát triển, đại tràng sạch thì vi sinh vật có lợi phát triển.Việc thụt tháo đại tràng giúp loại bỏ độc tố tích tụ lâu năm, cân bằng lại môi trường ở đại tràng, cân bằng lại hệ vi sinh vật, vi sinh vật có lợi tăng lên, có hại giảm đi. Bạn là những gì bạn ăn. Thức ăn đạm động vật, tinh bột, hoá chất độc hại nuôi những vi sinh vật xấu, thức ăn tươi sống từ thực vật nuôi vi sinh vật tốt. Đường ruột là não bộ thứ 2 của cơ thể. Đường ruột với hệ vi sinh xấu tạo chất độc đầu độc hệ thần kinh, gây căng thẳng, stress. Ngược lại, ruột với hệ vi sinh vật tốt tạo ra cảm xúc tốt, cân bằng tâm trạng.

Dù bạn có ăn uống lành mạnh đến đâu, mà không thụt tháo đại tràng cũng không mang lại hiệu quả tối ưu bằng thụt tháo rồi thay đổi chế độ ăn. Việc bổ sung lợi khuẩn sau khi thụt tháo là cần thiết, không phải vì thụt tháo gây mất lợi khuẩn, vì chính việc thụt tháo đã tạo điều kiện cho lợi khuẩn sinh sôi, chớ trước đó chúng đâu có cơ hội?

Việc bổ sung lợi khuẩn, giống như thả thêm cá vào hồ, trồng thêm hoa vào vườn. Càng nhiều chủng vi khuẩn đa dạng, thì càng tăng khả năng thích nghi của con người với môi trường, và càng làm tăng sự đa dạng của những cung bậc cảm xúc, làm cho cuộc sống của người ấy đa sắc màu, hiểu biết rộng, dễ hoà mình vào với vũ trụ, giàu tình yêu, bao la và mở lòng học hỏi hơn.

Bởi, như đã nói ở trên, 99% bộ gen của cơ thể là vi khuẩn! Tế bào cơ thể làm việc, phân chia, chết đi, phân chia, sinh ra và chết tự nhiên, liên tục liên tục trong từng phần vô cùng nhỏ của giây, của phút, nhỏ nữa nhỏ nữa, đến từng hạt. Và khi độc tố thải ra, tế bào, gen, ADN lập tức thay đổi, trong từng phân tử, hạt, mà mà Đức Phật gọi là sát na?

7.2. Trải nghiệm về thụt tháo đại tràng bằng 1,9 lít nước ấm.

Lần đầu tiên mình thụt tháo xong, mình không nhớ rõ lắm, vì hồi đó đang vội, tranh thủ chạy đi chuẩn bị dụng cụ món ăn cho buổi chia sẻ diễn ra vào tối cùng ngày. Buổi chia sẻ đầu tiên trong đời. Chỉ nhớ lúc tối về ngẫm lại, sao mà khi nãy mình khoẻ thế, nói không biết mệt và tâm trạng vô cùng thoải mái, không hề có tí run.
Lần đầu tiên má mình thụt tháo đại tràng, chổng mông, gần 1,5 lít. Vã mồ hôi, đau bụng, sau đó má mình vào giường nằm im 1 mình. Mình để thế... Lát sau má dậy, má cảm ơn con.

Lần đầu tiên anh bạn mình thụt tháo đại tràng, chổng mông, chắc hơn 1 lít nước. Sau đó ảnh đi ra khỏi nhà vệ sinh, nằm đắp mền và yên tĩnh 1 mình. Rất nhiều bạn bè mình thụt tháo xong đều nói rằng, nhẹ nhàng, thoải mái và cảm thấy mình tĩnh tâm hơn.

Lần này, mình đang thải độc nghiêm túc, tức là nước ép, sinh tố, thực phẩm bổ sung, và thụt tháo, ở nhà nghỉ ngơi, thư giãn, không tivi, báo chí, tạm gác công việc. Cảm xúc rất khác.

Sau những lần thụt tháo, sau những cơn đau quặn bụng và ị ra sạch sẽ, mình cảm nhận khớp vai mở ra, tim nhẹ đi. Và trống rỗng, kiểu như thở phào ra 1 cái, vai trút đi gánh nặng, đầu óc chẳng nghĩ gì, thật sự chẳng nghĩ gì, nằm đó và quan sát, vậy thôi. Sau đó thì mình uống chút kefir dừa, tối trước khi đi ngủ dùng thêm viên lợi khuẩn loại đa dạng chủng loại.

Những ngày này mình cảm thấy rất bình yên, và việc nhẹ như không, sao cũng được, chỉ là thích tĩnh lặng. Khi nào cần nói thì nói, và nói cười vô tư, say mê như đứa trẻ, thích làm gì thì làm, vô tư, không e dè. Còn lại thì tĩnh lặng và quan sát, cảm thấy mình yêu thương mình nhiều lắm, không ép mình, cần thì làm, không cần thì thôi, cũng thương và hiểu cho những người xung quanh nhiều, không giận hờn, không cầu toàn, mà dễ tính hẳn. Hay ôm, biết ơn và ham học cái mới, thích học tiếng Anh, học làm món ăn, viết lách...

Đôi lúc tự hỏi, ngày xưa học thiền Vipassana, học đạo đức, học nhẫn nại kiên trì, học im lặng, học buông bỏ là đây sao?

Đâu phải dễ gì gọi là buông bỏ, sống chậm giữa cuộc sống này?

Tại sao lại có cảm giác đó.

Tại sao có người thích thú

Tại sao có người lo sợ, e dè và cho rằng đó là mất lợi khuẩn, mất khoáng, mất điện giải?

Có phải là mình, đã quá vội vã không.

Vội vã sống, đi theo dòng người, dòng đời, theo số đông, được dạy sẵn, được chỉ bảo sẵn rằng đây là điều đúng đắn mà ông bà cha mẹ anh chị đã làm bao năm cho nên mình làm y như thế mới là đúng? Bác sĩ nói thế nên đó là đúng, bạn bè thầy cô làm thế nên đó là đúng? Nếu đúng, sao chúng ta bệnh, sao ta căng thẳng, mệt mỏi, sao ta không hạnh phúc?

Để rồi khi trút bỏ những độc tố từ ruột gây đầu độc tâm hồn đó, đầu óc mình trống rỗng. Trước đó còn giận ai đó, còn tính ngày mai làm gì, tí nữa làm gì... Giờ đây, chỉ còn mình với mình, tĩnh lặng, thở.

Có người nhận ra, đấy là bình yên. Sau phút giây bình yên, ta chợt nghĩ? Làm gì tiếp đây? Vì sau khi buông bỏ bớt những gì được dạy, ta lấy gì để làm theo nữa, chới với, hoảng loạn, sợ hãi ?

Có người cho rằng, đấy là mỏi mệt, mất nước, mất điện giải và lo lắng, hoảng sợ. Mình nghĩ rằng đó chỉ là cảm giác, người thì gọi nó là mất khoáng, mất cân bằng, bởi trước khi thụt thì khác, sau khi thụt thì chỉ muốn nằm nghỉ, không thích nói chuyện, đi lại hay làm bất cứ điều gì. Người thì cho rằng đó là cảm giác phê, chill.
Chẳng sao cả. Chỉ cần yên lặng, thư giãn, thở đều, mình nhận ra mình đang kết nối với cơ thể, lắng nghe cảm xúc và nhận ra, chính những nỗi lo sợ mới là cái khiến ta đau.

Nhận ra điều thực sự khiến mình bình yên, nhẹ nhàng là gì? Là chính mình, rồi nhận ra mình khát nước, thì đi uống nước, kefir dừa, kombucha đó kìa. Hoặc nhận ra mình thèm cái gì đó cay nóng, thì hãm sẵn bình trà gừng âm ấm, chỉ cần đập giập củ gừng tươi và hãm trong bình nước âm ấm uống hằng ngày thôi mà, hoặc thèm một cốc nước chanh gừng, thì pha chanh gừng, thêm chút kombucha vô... Có sao đâu?

Những ngày sau đó, có thể nhận ra mình thi thoảng đau chỗ này chỗ kia... Có phải vì trước đây, mải mê theo đuổi những gì ở bên ngoài, chồng con, công việc, yêu đương ai đó mà ta quên đi cơ thể mình, không nhận ra rằng chính ta cần được yêu thương, chăm sóc, những lo toan, bộn bề cuộc sống làm đầu óc ta quay cuồng, ta không nhận ra là cơ thể đang đau!

Giờ đây, sau khi đã buông bỏ bớt, việc thụt tháo và thay đổi chế độ ăn sau đó nuôi dưỡng lại hệ vi sinh vật, cân bằng tâm trạng, cảm xúc, tâm trí ta tỉnh táo hơn, nhận ra những cơn đau, nóng, râm ran chỗ này chỗ kia... là báo hiệu ta cần thay đổi!
Rồi ta nhận ra, khi ta ăn món này, thì ta khoẻ, khi ăn món kia thì không. Không cần ai thúc giục, ta chỉnh sửa dần, thay đổi dần, dù thèm, cũng bỏ. Vì chẳng ai muốn tự làm đau mình.

Ta đã tiến vào con đường chữa lành tự nhiên tự bao giờ, ta tự chữa lành cho mình tự bao giờ.

Một vị thiền sư đã nói với mình: tờ giấy đen, quẹt thêm vết mực cũng không thấy gì. Tờ giấy trắng, quẹt vết mực thấy đen. Rồi đến lúc, ta không thể sống trái lương tâm được nữa, vì đã trong sạch rồi thì đen tí sẽ rất đau.

PHẦN 7. CHĂM SÓC CHO TÂM HỒN

1. Những cách chăm sóc cho tâm hồn

Một gia đình có nhiều người, cùng sống trong 1 mái nhà, hít thở chung 1 bầu không khí, cùng uống chung 1 nguồn nước, cùng 1 chế độ ăn như nhau. Nhưng có người bị bệnh ung thư, có người vẫn sống khoẻ.

Tại sao vậy?

Chính là nhờ thái độ sống. Thái độ sống tích cực, lạc quan, vui vẻ yêu đời... thì mang lại nhiều năng lượng, và năng lượng đó giúp cơ thể chữa lành bệnh tật. Thái độ sống tiêu cực, hay buồn, chán nản, giận dỗi, sợ hãi, bi quan... sẽ lấy đi hết năng lượng của cơ thể => bệnh tật.

Đấy chính là điều mình nhận thấy, sau khi nhìn nhận lại bản thân trong thời gian qua.
Ngày trước mình sống khá là tiêu cực, lúc phát hiện, giai đoạn đầu chữa bệnh cũng vậy. Một thời gian sau, khi mình thay đổi thái độ sống, học cách suy nghĩ tích cực, thì sức khoẻ có những bước cải thiện và tốt dần lên.

Vậy nên hầu như ai cũng nói: bệnh ung thư, quan trọng nhất là tinh thần. Hay bạn trẻ hay nói: túm lại là cái thần thái hihi.

Vậy là cách nào để lạc quan, suy nghĩ tích cực.

- Chế độ ăn uống lành mạnh.
- Thiền.
- Thể thao
- Đọc sách tích cực
- Tâm sự với người thân, bạn bè
- Chia sẻ với cộng đồng.

Dạo này mình đang dành thời gian đọc sách, tâm sự với bạn bè và người thân, nên phần này viết ngắn ngắn về Món ăn tinh thần quan trọng của mình, ngoài rau củ quả, thì còn có SÁCH.

Những ngày tháng mắc bệnh, nói thật sự là mình không có như bây giờ. Khóc, buồn, nằm dài, than thở... Điều này, có lẽ những bạn bè nào có người thân trong nhà mắc bệnh sẽ hiểu rõ. Dù người bệnh, có được sự an ủi, động viên bao nhiêu, mà bản thân người bệnh không tự tin, không tự vực dậy chính mình. Thì kết quả cũng không được như mong muốn.

Mình trải qua rồi, nên mình hiểu. Hồi đó, mình nhờ sách nhiều lắm, mới vực lên được. Cuốn sách đầu tay mà mình mua ngay về đọc, là cuốn Cách nghĩ để thành công. Mình đọc, lấy bút gạch đầu dòng, tô điểm những lời khuyên, những câu mình cho là đúng đắn trong đó. Và ghi nhớ trong đầu để học tập theo.

Những nội dung ghi trong sách, đơn giản, dễ hiểu, là lời động viên, lời khẳng định giúp mỗi chúng ta tự tin vào năng lực của bản thân, từ đó khơi dậy sự mạnh

mẽ tiềm ẩn sâu bên trong mỗi người. Như chắp thêm đôi cánh nghị lực để ta đủ sức đương đầu và vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

Mình đọc cuốn này lần đầu, rồi vài tháng sau, cần năng lượng tích cực, lại mở ra đọc lại. Mỗi lần đọc, lại cảm thấy như mới, vì mỗi hoàn cảnh, lại có 1 cách nhìn nhận khác nhau 🙂. Tới thời điểm này, vô cùng biết ơn tác giả Napoleon Hill, biết ơn những người đã tạo điều kiện cho mình được biết, được cầm sách trên tay. Sẽ thật tiếc nếu không chia sẻ những gì hay ho từ sách đến mọi người. Hihihi.

Link mua sách https://newshop.vn/think-and-grow-rich-%E2%80%93-13...

2. Thiền

Cuộc sống - đối với mình thì có thiếu ăn, thiếu mặc, thiếu gì thì thiếu, không thể thiếu THIỀN. Trước đây mình không hiểu thiền là gì, cứ nghĩ Thiền - là ngồi xuống, xếp chân và thiền.

Không phải vậy đâu hihi

2.1. Thiền là gì?

Trước hết, cần hiểu thiền là gì. Theo trải nghiệm và cách hiểu của mình, thì thiền chính là sự tập trung, tỉnh táo nhận biết được sự thật. Chỉ vậy thôi. Thiền không chỉ là ngồi xuống và thiền, mà là sự tập trung trong các hoạt động sống hằng ngày: ăn, ngủ, làm việc, chơi thể thao, đến đi ị cũng thiền hehe.

Ví dụ tí nè:

- Mình cắt rau, nếu tỉnh táo, tập trung chú ý vào con dao và tay, thì cắt ngon ơ, gọn gàng mà không hề bị đứt tay do bất cẩn.

- Một việc ngoài mong đợi đến với mình, như nhỡ chuyến xe bus. Nếu tỉnh táo, tập trung, mình sẽ bình tĩnh và loé lên phương án: gọi điện báo trước, đứng chờ chuyến kế tiếp, hay xin quá giang, mà không hề có việc: hay hồi, tại vì, sao xui xẻo thế...

- Một lần 2 má con không hiểu ý nhau, mình giận. Nếu bình tĩnh, sáng suốt, mình nhìn ra vấn đề là mình đang giận, cứ ngồi đó thôi. Cơn giận đi qua, mình hiểu lí do từ đâu, lại nhận lỗi với má, rồi 2 má con tâm sự, thay vì khóc lóc, hờn má rồi lại dằn vặt...

Sự tỉnh táo, nhìn nhận vấn đề là vậy đó.

Thế nhưng, trong cuộc sống, có những điều bất ngờ xảy đến, lớn hơn việc cắt rau, lớn hơn cả chuyện nhỡ xe bus hay 1 cơn giận hờn vu vơ. Một cơn bạo bệnh, thất nghiệp, khả năng quản lý công việc đi xuống, hay là những tổn thương khiến bạn đau đớn đến mức không ai có thể giúp bạn chữa lành? Làm thế nào để có thể bình tĩnh, sáng suốt nhìn nhận ra vấn đề và vượt qua nó một cách linh hoạt, khéo léo?

Đấy chính là lúc nên đi Học Thiền!

Theo giấy khai sinh thì mình sinh năm 1992, nhưng khi ra ngoài đường ai cũng tưởng mình sinh năm 2000, vì nhìn mình quá trẻ. Mình nói tiếng Việt, nhưng người ta tưởng mình là Tây ba lô, hoặc cũng có thể là ở trại nuôi gà mới ra... Vì mình ra đường thường để đầu trần, không mũ nón + áo khoác...

Hihi, mình đùa tí đó. Trước giờ mình hay giữ vẻ nghiêm túc, lạnh lùng khi viết bài, vì sợ bị oánh giá là sao làm mí cái chuyện không giống ai, sợ bị chê viết dở mà không biết mắc cỡ... Xong rồi từ ngày mình đi học thiền, và thực hành thiền nhiều hơn, thì mình không có sợ mí cái này nữa. Mình tự tin hơn, sống vô tư hơn và dám làm những điều mà trước đây mình không hề dám mơ tới, và đầu óc mình thì hoàn toàn tỉnh táo khi viết những dòng này.

Thật khó tin làm sao, khi Thiền có thể giúp mình trở thành thế này? Thật đó, dù mình có lí giải thế nào thì bạn cũng sẽ khó có thể hiểu được trừ khi bạn được học thiền, thực hành thiền và trải nghiệm thiền, bạn sẽ suy nghĩ là: tôi không thể sống mà không thiền.

****** Học thiền ở đâu?***

Học ở trung tâm thiền. Có thiền sư dạy thiền - ở nơi có điều kiện thích hợp để bạn tập thực hành thiền.

****** Phương pháp thiền.***

Mình học nhiều phương pháp thiền rồi: thiền Vipassana - Tứ Niệm Xứ, Trường sinh học năng lượng, thiền Niệm Ân Đức Phật, khí công y đạo... Và mình kết luận: phương pháp thiền nào cũng được, có điều kiện học khoá nào thì học khoá đó, nhưng đích cuối cùng phải là VIPASSANA - THIỀN TUỆ - THIỀN QUÁN - THIỀN TỨ NIỆM XỨ.

2.2. Tại sao mình lại khuyên chọn Thiền Vipassana - Tứ niệm xứ.

- Mỗi phương pháp thiền đều đem lại những lợi ích to lớn về tinh thần, thể chất, đều giúp mau lành bệnh... Nhưng Vipassana mới là pháp thiền hoàn thiện - chung cho tất cả.

Ví dụ: uống Kombucha thì khoẻ cho dạ dày. Uống gừng thì khoẻ cho thận, uống cây bồ công anh thì mát gan... Nhưng về lâu dài, chế độ ăn RAW VEGAN - điển hình là ly nước ép bồ công anh và gừng có pha thêm kombucha lại có tác dụng hơn cả 1 + 1 + 1 =3, mà là 300 lận.

Thì thiền tứ niệm xứ đối với mình được ví như ly nước ép rau x 300 lần đó. Vậy nên bạn có thể chọn kombucha, chọn gừng, hoặc chọn bồ công anh riêng lẻ, nhưng không nên kết luận rằng bạn uống gừng hay kombucha là đủ rồi, mà hãy thử ly nước ép để biết con số 300 đó là thế nào^^

*** Đối với một số bạn tin rằng: mình thích quẩy cơ, không thể ngồi 1 chỗ mà thiền được, bệnh của mình không phù hợp với thiền, trung tâm dạy thiền từ chối dạy cho một đứa như mình... Thì còn 1 nơi phù hợp hơn.

Hãy đến với Tony Robbins, tham dự 1 khoá Unleash the Power Within do Tony giảng dạy, cho mọi đối tượng luôn.

Mình so sánh, nếu ví Tứ niệm xứ là Raw vegan, thì Tony là Nhịn ăn. Cả 2 đều là thải độc, chữa lành. Chọn cái nào cũng được tùy vào sự quyết tâm của bạn. Kết hợp cả 2 thì càng hịn.

Về Tony Robbins, bạn đọc ở đây nhé, mình chưa học trực tiếp khoá này, nhưng có đọc sách của Tony, nghe video, và đang xoay sở mọi cách để tham gia https://tonyrobbinssg.com/

2.3. Về Thiền Vipassana – Tứ niệm xứ - Thiền giữa đời thường

Mình tuổi Thân (tức là tuổi con khỉ) vậy nên lâu lâu mình cũng hay tủi thân và khóc nhè. Mình tủi thân vì mình mắc bệnh ung thư giai đoạn muộn, tủi thân vì mình ăn rau mà xung quanh ít người ăn rau, tủi thân vì thích đi rừng mà bạn bè thích đi cà phê...

Và mình học thiền Vipassana - Tứ niệm xứ. Từ đó, mình khác. Mình biết ời thì cuộc đời mà ai không khổ, đâu phải mình mình. Mình biết đời thì đâu ai giống nhau, thích ăn rau thì trồng rau mà ăn, thích đi rừng thì cứ đi rừng, đi 1 mình hay mấy mình cũng được. Bạn bè nó không thèm đi với mình vì nó có việc riêng của nó, muốn hờn cũng không hờn nổi. Mình biết là tập thể dục thì đau chân, không tập mà đau cũng kệ nó, chẳng sao cả. Việc của mình là thải độc, thải độc và tập trung cho mục đích sống của mình.

Và nhờ thiền Vipassana, mình có sự mạnh mẽ để chia sẻ những trải nghiệm của mình, bất chấp là đôi lúc được nhận xét là "dài", "cố chấp", "cứng nhắc", "dở ẹc", "trật lất"... Thì mặc kệ ai nói gì, mình cho là mình cần viết, muốn viết, thì mình viết.
Mình là bệnh nhân ung thư xương đùi, ăn uống theo chế độ riêng, và mình vẫn đi học thiền được, đạt được nhiều lợi lạc cho bản thân, và gia đình, bạn bè, xã hội quanh mình cũng được nhận nhiều lợi lạc. Vì vậy mình muốn chia sẻ về Vipassana.

***** Đôi điều về Vipassana:**

- Thiền Vipassana có nhiều tên gọi - Thiền Tứ niệm xứ - Thiền tuệ - Thiền minh sát tuệ - Thiền quán

- Phương pháp thiền Vipassana, do Đức Phật Gotama (Phật Thích Ca) tìm ra, được một ngài thương gia người Myanmar tên là Goenka gây dựng lại trong thời gian gần đây, và rất phổ biến trên toàn thế giới.

- Thiền Vipassana dành cho mọi đối tượng, tức là không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, màu da.

- Một khoá thiền được diễn ra ít nhất 10 ngày, và hơn nữa (1 tháng, 2 tháng, 3 tháng...)

- Chi phí cho khoá thiền: là miễn phí. Bạn chỉ tốn chi phí đi lại. Sau khi học xong, có thể đóng góp 1 ít cho những người học khoá sau tùy tâm. Đọc thêm về Vipassana tại đây

http://www.vn.dhamma.org/thien.../thien-vipassana-la-gi

http://www.vn.dhamma.org/.../phuong-phap-noi-quy-khoa-thien/

***** Cách đăng ký**

- Hiện nay có nhiều địa điểm ở Việt Nam tổ chức các khoá Vipassana. Mình chỉ giới thiệu trung tâm mà mình đăng ký học lần đầu, khâu tổ chức rất tốt + khoá thiền diễn ra đều đặn một tháng 2 khoá, diễn ra tại Củ Chi, Thủ Đức và Hà Nội.

- Link trang web và lịch khoá thiền

https://www.dhamma.org/vi/schedules/noncenter/vn

- Muốn đăng ký? Cần canh ngày, đúng ngày đường link mở ra, lúc 00h sáng, bạn nhanh tay mở link, gõ những thông tin cần thiết vào và gửi cho ban tổ chức.

- Bạn cần nhanh tay đăng ký, vì trong vài phút đến 1 giờ là hết chỗ. Nếu không rành internet, cần ngủ sớm, thì nhờ bạn bè, nhờ con cháu và dặn là: Đăng ký y như đăng ký tín chỉ ở trường Kinh tế.

- Thời gian từ lúc đăng ký thành công, đến khi khoá thiền diễn ra tầm 3 - 4 tháng

=> có thời gian sắp xếp công việc để có thể tham gia.

***** Các phương pháp thiền khác**

- Ở chùa, ở trung tâm thiền, ở câu lạc bộ thiền và yoga tại địa phương đều có, bạn có thể tham gia.

- Khi bạn nhận ra lợi ích của thiền, và quyết tâm học thiền, ứng dụng thiền => Hãy đến với Vipassana - Tứ niệm xứ. Sẽ có thiền sư hướng dẫn tận tình, chi tiết. Học rồi bạn sẽ biết và không bao giờ hối tiếc hihi

2.4. Vì sao mình thiền định

Trên con đường mình đi, đối với mình mà nói, thì Thiền là điều không thể thiếu. Nhờ thiền mà mình tìm được sự thanh thản, ăn ngon ngủ ngon, nhờ thiền mà mình có nhiều năng lượng cho các hoạt động trong ngày, nhờ thiền mà mình thêm sáng dạ.

***** Vì sao ư?**

- Bộ não mình như chiếc máy tính ấy, ngày đêm thu nhận thông tin và lưu vào bộ nhớ.

- Hoạt động não bộ tốn nhiều năng lượng, hơn cả lao động tay chân. Ban đêm, bạn nằm ngủ, cơ thể nghỉ ngơi, nhưng não vẫn hoạt động, xử lý thông tin.

- Nếu mình giữ trong đầu nhiều suy nghĩ, nhiều thông tin quá, lo lắng nhiều điều quá => não tốn nhiều năng lượng để hoạt động => thiếu năng lượng.

- Người có bệnh tật là do thiếu năng lượng, thường đi kèm với nhiều suy tư, lo nghĩ, nghĩ càng nhiều, não càng hoạt động tiêu tốn năng lượng => càng thiếu => càng bệnh nặng.

Vậy nên, ai cũng có câu nói: quan trọng nhất là tinh thần - câu này là phù hợp cực kỳ luôn.

Và làm sao để có tinh thần vui vẻ và bình an, làm sao đạt được cái "tinh thần quan trọng đó", chính là nhờ Thiền định.

- Khi mình thiền, não mình dừng bớt suy nghĩ => có thêm năng lượng.

- Khi thiền, mình hít thở sâu => có thêm năng lượng.

- Khi thiền, những suy nghĩ, âu lo kia bay biến, mình bình an hơn.

***** Vậy mình áp dụng thiền định vào cuộc sống như thế nào?**

- Thói quen mình đang tập, là ngồi thiền 1 giờ vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy, và 1 giờ vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Sau giờ thiền, mình ước mơ một xíu.

- Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh : raw vegan, gồm nước ép rau, salad kèm tập thể thao - kết hợp với thiền đem lại hiệu quả cao hơn.

- Trong hoạt động thường ngày, từ đi, đứng, nằm, ngồi, đọc sách, nghe nhạc mình tập trung, bình tĩnh, kiên nhẫn và hăng say, buông bỏ bớt về quá khứ hay tương lai, tập trung tận hưởng từng khoảnh khắc.

- Viết nhật ký, ước mơ, tâm sự với người có thể lắng nghe mình, trải lòng, đón nhận tình yêu thương của mọi người...

3. Tập thở 1-4-2- Lưu thông hệ bạch tuyết

Bạn có biết cơ thể mình là một cỗ máy cực kỳ tinh tế và kỳ diệu không? tùy vào nhiên liệu nạp vô có sạch không, có đầy đủ không, và người dùng máy có lau chùi, bảo dưỡng máy hay không.

Nhiên liệu mình muốn nói ở đây, là khí Oxy đó, khi cơ thể được nạp đủ oxy, đủ năng lượng, thì cơ thể khoẻ mạnh, có khả năng chữa lành. Chính vì vậy mà có những vị thầy, bậc minh sư, người ấy luyện thở thành thạo và họ tràn đầy năng lượng, làm việc hăng say, thành công vang dội, giúp đỡ cho hàng triệu người được thành công và hạnh phúc.

3.1. Tập thở 1-4-2

Hôm nay, mình xin giới thiệu đến các bạn vị thầy Tony Robbins - 1 người có tuổi thơ không hạnh phúc, bệnh tật, phá sản... và ông ấy đã nỗ lực luyện tập, học hỏi, vươn lên, hiện giờ được công nhận là 1 trong 10 người thành công nhất thế giới.

🌻🌻 Thầy Tony Robbins có bí kíp tập thở rất hay, tên là **thở 1 - 4 - 2** - tức là vầy:

Chuẩn bị: hít thở chậm rãi trong 1 - 2 phút, và bắt đầu nào:

🔥- Hít vào bằng mũi, cảm giác không khí căng đầy ở bụng trong 5 giây.

🌀- Nín thở - cảm nhận khí chạy khắp cơ thể trong 20 giây.

🌬️- Thở ra từ từ đến khi bụng xẹp lép trong 10 giây.

Một ngày tập tối thiểu 3 lần, mỗi lần 10 nhịp thở.

🌹🌹 Vì sao tập thở lại quan trọng đến vậy?

- Vì cơ thể mình là tập hợp của hàng đống đống tế bào.

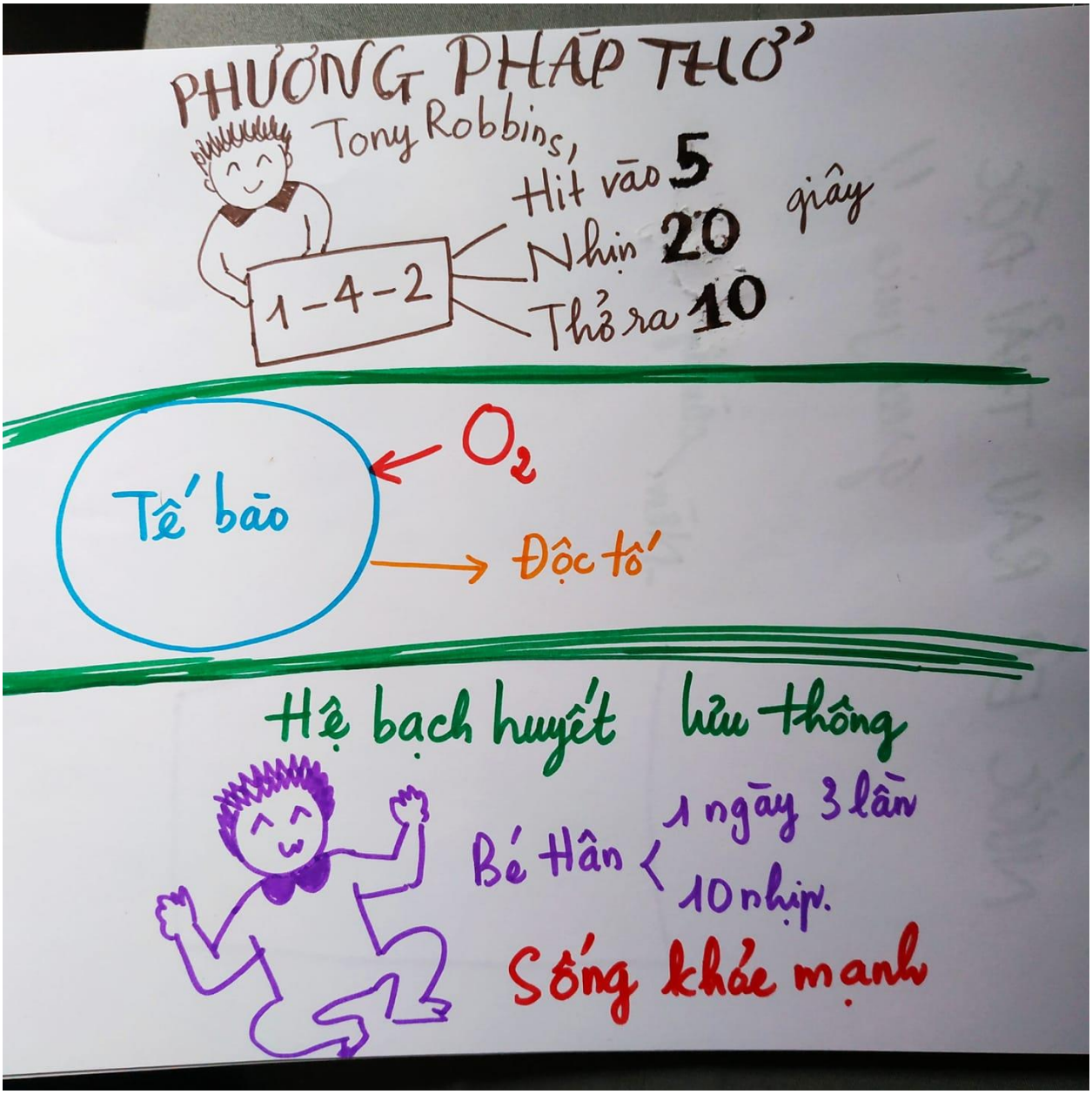
- Tế bào nhận Oxy để sống, và thải chất cặn bã, độc tố ra ngoài bằng hệ bạch huyết.

- Hệ bạch huyết mà lưu thông, thì tế bào đủ oxy => cơ thể khoẻ mạnh, chống lại bệnh tật.

- Có 2 cách để lưu thông hệ bạch huyết. 1 là hít thở sâu, 2 là vận động cơ bắp.

Nghe thì to tát, mà thực hiện thì dễ thôi. Ban đầu mình mở video này và tập theo, hoặc đứng/ngồi tập theo đồng hồ để bàn https://youtu.be/wtEcpz29AyU

Sau 1 thời gian thì mình quen dần, và tự mình thở bụng, thở sâu à.



3.2. Phương pháp thở Wim Hof – Đưa máu tới ngọn chi

Hân có biết trường hợp của một bạn gái trong hội bệnh nhân mắc bệnh Xơ cứng bì, bạn ấy bị viêm ngón tay, thời tiết giá lạnh với bạn ấy là một điều gì đó đáng sợ lắm . Hoàn cảnh của bạn ấy khiến Hân nhớ lại những bệnh nhân mắc bệnh thuyên tắc mạch ngoại vi - hay gọi là bệnh Buerger, hay bị hoại tử đầu ngón tay, ngón chân, đến bệnh viện chỉ có cách tháo khớp dần.

Các bệnh nhân ấy, nếu mà được biết đến cách nào để lưu thông máu đến từng đầu ngón, thải bớt độc tố, cải thiện chất lượng mạch máu thì quá tốt luôn, thế là Hân viết bài này, biết đâu tới tay được các bạn ấy thì sao ^^

Bạn biết đấy, để duy trì sự sống, cơ thể cần có năng lượng, năng lượng để tim bơm máu, gan làm việc, đầu suy nghĩ, chân đi bộ, tay viết lách, năng lượng để thở, năng lượng để yêu thương 🙂

Vậy năng lượng đến từ đâu^^

Đến từ những thứ mà chúng ta đưa vào bên trong mình ^^ là thức ăn

Thức ăn cho tâm trí – là suy nghĩ tích cực, yêu thương, biết ơn

Là không khí giàu oxy và trong lành

Là ánh nắng mặt trời

Là nước sạch – tinh khiết

Là thức ăn còn nguyên vẹn nặng lượng sống – là rau củ quả tươi sống – nguồn enzymes dồi dào.

Với Hân – là bệnh nhân ung thư – thì việc giúp cho cơ thể có năng lượng, giàu năng lượng là điều vô cùng quan trọng. Chính vì lẽ đó mà thời gian qua Hân áp dụng chế độ ăn Raw vegan – gồm rau củ quả tươi sống, uống nước sạch, tắm nắng trưa, hít thở không khí trong lành, luyện tập thở sao cho cơ thể hấp thu được nhiều oxy nhất, đồng thời học cách sống tích cực, học cách suy nghĩ sao cho tốt, học san sẻ, cho đi để yêu thương, để biết ơn nhiều hơn – và đạt được kết quả tốt, kéo dài thời gian sống cũng như chất lượng sống tốt nhất có thể.

Càng đi sâu tìm hiểu về năng lượng sống, Hân càng biết thêm nhiều phương pháp và cảm thấy quá sức hay ho, vừa dễ thực hiện, vừa giúp được cho nhiều người, ai cũng có thể thực hiện được, đặc biệt là các phương pháp ưu tiên hàng đầu là phương pháp thở.

Ở mục 3.1., Hân đã giới thiệu với các bạn phương pháp thở của Tony Robbins – là phương pháp thở 1 – 4 – 2. Bài này, Hân giới thiệu đến bạn phương pháp hay hơn nữa nhen, là phương pháp thở Wim Hof – được đặt tên của người tìm ra phương pháp này là ông Wim Hof

Hân kể qua về Wim Hof tí nhen, ông ấy rất nổi tiếng trong lĩnh vực phát triển bản thân ở châu Âu, châu Mỹ - với cái tên là Người băng. Ông ấy có thể bơi dưới sông băng, leo lên các đỉnh núi cao quanh năm tuyết trắng mà không cần mặc áo ấm, và hiện tại đang hỗ trợ, giúp đỡ các bệnh nhân chữa bệnh nhờ cách luyện thở theo phương pháp thở Wim Hof và tắm nước lạnh.

Ban đầu Hân cũng có chút ngờ ngợ, có phải phương pháp Wim Hof giống với các phương pháp thở xịn khác ở Việt Nam đang có không, nhưng mà hình như ông ấy đỉnh của đỉnh và cách ổng bày cũng đỉnh của đỉnh luôn – bởi vậy Hân chọn học theo ông ấy – chuyên gia giỏi nhất rồi để dù có học được 1/10 ông ấy bày thôi thì kết quả cũng đỉnh luôn để tiết kiệm thời gian hehehe

Phương pháp thở Wim Hof, giúp cơ thể lấy được rất nhiều oxy, lưu thông bạch huyết, đưa đến từng đầu ngón tay, ngón chân, đẩy độc tố và acid ra ngoài, kiềm hóa cơ thể, lại còn đưa đến trí óc minh mẫn và linh hoạt.

Bản thân Hân đã học và áp dụng phương pháp thở Wim Hof 1 thời gian trước, kết hợp với Raw vegan, tập egoscue, thiền... cảm nhận cơ thể mình giàu năng lượng lắm, đợt đi Hà Nội, mùa đông lạnh mà Hân không hề run rẩy, cảm nhận năng lượng lan tỏa tới bàn tay, bàn chân, và không muốn đi tất.

Đôi khi cứ nghĩ để đạt được kết quả trên là nhờ Hân áp dụng nhiều phương pháp kết hợp lại, nên cũng chưa có ý định chia sẻ riêng về phương pháp Wim Hof

cùng sự lợi hại của nó, cho đến ngày xem được clip kể về một bệnh nhân ung thư sống tại Nga, nhờ tập luyện phương pháp thở Wim Hof – mà cô ấy có thể mặc váy voan, đi dép cao gót giữa thời tiết âm 4 độ C.

Nếu mà phương pháp thở này tốt đến thế, thì đây là giải pháp tuyệt vời dành cho các bệnh nhân mắc bệnh xơ cứng bì, hoại tử đầu chi do thuyên tắc mạch máu – Buerger, bệnh phổi mạn tính, phong hàn, bệnh Lym, phục hồi sau chấn thương, bệnh xương khớp... đặc biệt là nếu kết hợp cùng chế độ ăn uống lành mạnh gồm nước ép rau củ quả, thụt tháo đại tràng thì quá đỉnh hihi

Đọc tới những dòng này, chắc bạn cũng tò mò hen, Hân sẽ đưa đường link ở đây, bạn đọc theo thứ tự nhé.

1. Wim Hof là ai – và mô tả 3 bước tập thở theo Wim Hof

https://strongmtfk.blogspot.com/.../wim-hof-nguoi-bang...

2. Video hướng dẫn tập – bạn mở bằng youtube, sau đó vào phần phụ đề, có tiếng Việt và tập theo từng bước nhé

https://www.youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I

Đây là video có chèn chữ tiếng Việt mình mới tìm thấy https://m.youtube.com/watch?v=Dz4it_cJ-QM..., các bạn bấm vào chữ CC góc trên bên phải màn hình, chọn phụ đề tiếng Việt nhé.

Một số video hướng dẫn sâu hơn, bạn có thể tìm hiểu thêm bằng các từ khóa **#WimHof**, **#WimHofMethod** ở facebook, youtube hoặc google, và nếu bạn nào cảm nhận được sự khác biệt, xin vui lòng đóng góp ý kiến thêm cho các bạn có động lực và niềm tin để học hỏi ^^ Hân cảm ơn rất nhiều.

4. Bí quyết sống hạnh phúc

Bài này mình viết vì mình cảm thấy thú vị khi nhận ra con người mình, thú vị khi mình thực hành được những gì sách nói, và cũng gửi đến những người có bệnh, bệnh ung thư - người mà cần sự hạnh phúc hơn bất cứ ai trên đời này.

Gửi đến những bạn đang detox bằng raw food nữa nhé^^

Đức Phật có câu này: Sự ghen tị ăn mòn cơ thể, cơn giận dữ đốt cháy lá gan.

Thời nay, ai mà không quý sức khoẻ chứ, nhất là người có bệnh, đặc biệt là bệnh nhân ung thư "tinh thần" là quan trọng nhất hihihi

Đối với mình, đứa mà quý sức khoẻ hơn cả kim cương, thì mình càng giữ gìn hơn nữa, hằng ngày học cách làm sao để tha thứ, biết ơn, vui vẻ, không ghen tị, không giận hờn hehehe, và mình nhận thấy 1 điều, là thức ăn + vận động quyết định rất rất lớn đến cảm xúc - tinh thần, điều này là mình cảm nhận, đối chiếu với những lời được nói đến trong *sách Sống lành để trẻ, sách Thông điệp của nước, hay cuốn The sunfood diet success system* thì đúng là như thế.

4.1. Thức ăn

Thức ăn ở đây, là không khí trong lành, nước sạch, diệp lục và ánh nắng mặt trời.

- Hằng ngày, mình tập hít thở 1 - 4 - 2 tầm 2 lần, mỗi lần 5 vòng.

- Mình uống nhiều nước, nước tinh khiết, nước ép rau.

- Mình ăn nhiều thức ăn giàu diệp lục: rau lá xanh, dạng ép nước, sinh tố, salad

- Tắm nắng ít nhất 30 phút mỗi ngày.

4.2. Vận động

Tony Robbins bảo, hãy luôn cho mình ở trạng thái đỉnh cao - nhiệt huyết, vui vẻ, năng động - và trạng thái cảm xúc đỉnh cao ấy được tạo ra bởi vận động.

- Đi bộ 1 ngày ít nhất 30 phút.

- Nhảy thảm nhún trampoline 2 lần/ngày.

- Yoga bất cứ lúc nào, bất cứ đâu.

- Nằm máy inversion table 3 lần/ngày.

1 tuần tập gym 3 lần

4.3. Học cách tư duy

Cuộc sống bao gồm những chuỗi sự kiện, sự việc xảy đến liên tục, có thể như ý mình muốn, có thể không. Có những điều khiến mình vui, cũng có những điều khiến mình buồn, khóc, giận.

Những sự kiện ấy, mình không thể kiểm soát được, điều duy nhất mình kiểm soát được, chính là thái độ và hành động của mình.

Dù mình chọn cách phản ứng như thế nào, thì người chịu trách nhiệm vẫn là mình.

Có những việc xảy ra, dù cho mình có dùng ý chí, bảo đi bộ, bảo phơi nắng, bảo ép rau uống đi, nhảy trampoline đi, nhưng cảm xúc tiêu cực nó vẫn kéo đến ồ ạt và mình như bị nhấn chìm luôn.

Vậy phải làm sao?

Trước tiên, nhận biết là mình đang tiêu cực.

Thứ 2, chấp nhận cảm xúc đó, cứ để nó trôi qua.

Thứ 3, tự xử: tức là không để ảnh hưởng tới người khác. Thế là mình kiếm nơi nào mà mình được ở 1 mình ấy, hoa chân, múa tay, "vùng vẫy" vài động tác yoga không giống ai hoặc đã hơn nữa là hét lên thật to theo ý mình muốn - đấy là những năng lượng không tốt - tích tụ trong cơ thể, cần được giải phóng ra bằng nhiều cách ấy mà hehehe.

Cuối cùng là... cuộc sống tiếp diễn tức là mỗi chúng ta đang được chữa lành, mỗi phút giây. Nếu mà mình không biết, thì mình vừa làm tổn thương, vừa cứ chữa lành. Nếu mà mình biết cách, thì mình chữa lành nhanh hơn. Những tổn thương, cảm xúc oán giận tích tụ lâu ngày gây nên bệnh, khi được ăn uống lành mạnh, thụt tháo, ăn raw food sẽ được giải phóng ra, việc của mình là vượt qua được, hoá giải chúng và gieo vào lòng mình những điều tốt đẹp hơn.

Dù bất cứ điều gì xảy ra, mình tập cách suy nghĩ như thế này.

- Mỗi thất bại mang trong mình một thành công tương đương. Ví dụ như mình ngày xưa, nếu không mắc bệnh ung thư, có lẽ gia đình mình đã không hạnh phúc được như vầy, mà mình không có cuộc sống tốt đẹp như bây giờ.

- Mọi việc đến với mình là món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng, là bài học mà ơn trên gửi xuống để mình học và vượt qua, nhằm tiến bộ hơn, do đó, đón nhận, nhìn ra cơ hội ẩn chứa đằng sau và tận hưởng, biết ơn chúng.

- Những người đi qua đời mình, đều là người thầy - có mặt ở đó, giây phút đó - là để dạy cho mình bài học nào đó. Hãy biết ơn và yêu thương họ.

Ví dụ là mình, năm ngoái, mình rời gia đình và cứ đi lang thang nay đây mai đó, lên rừng xuống biển, nam chí bắc, dạt qua Singapore nữa chớ, ba má ở nhà thì thương xót, còn mình nghĩ: 6 tháng trời được đi đó đây, tiếp xúc với nhiều mảnh đời, ở nhiều điều kiện khác nhau giúp mình mở mang tầm mắt, học hỏi và trưởng thành lên rất nhiều, còn nhiều gấp chục lần so với 26 năm trước đó. Giờ nghĩ lại, biết ơn mọi thứ đã diễn ra, để có mình ở giây phút hiện tại này.

Hihi, 2 hôm nay mình đã bực mình lắm á, thiệt là xí hổ, khi nhận ra mình đang bực bội và giận 1 ai đó - kia mà cứ thoải mái thôi, nắng mưa là chuyện của trời, không phải ai cũng giàu tình thương và lòng từ bi như Phật, hay Chúa Giê su, mình là mình thôi. Ngày nay mình đã nhảy thảm 2 lần, bóp nát chiếc gối nhà mình 1 tẹo, õng ẹo và la hét 1 chút, tâm sự với bạn mình một chút và mình mắc cười quá đỗi. Những điều mình ghi ở trên nằm hết trong cuốn Heal Yourself của tác giả Markus Rothkranz, mình đọc và giờ cảm nhận thấy hay thế, viết lên chia sẻ hihi

5. Thải độc tâm hồn – tìm lại lẽ sống

CẢNH BÁO: VIDEO CẦN THIẾT CHO MỌI NGƯỜI, NHẤT LÀ AI ĐANG GẶP BẾ TẮC, ĐAU KHỔ, MUỐN HỌC CÁCH BUÔNG BỎ, THA THỨ, YÊU THƯƠNG. AI CẦN CÓ ĐỘNG LỰC, TÌM THẤY TÌNH YÊU CUỘC SỐNG, AI CÓ Ý ĐỊNH TỰ SÁT.... XIN ĐỌC VÀ XEM – PLEASE

Lúc viết bài này là Hân đang khỏe mạnh và bình an ở Sài Gòn nè (tháng 4/2020).
Mỗi ngày đối với mình, thiệt là quý giá biết bao, thế nên mình không bỏ phí phút giây nào hết á, đọc sách, nghiên cứu, thực hành, viết bài chia sẻ…

Những bài mình viết, bạn đọc vô thấy nhẹ nhàng, dễ dàng không?

Đó chỉ là 1 góc của cuộc sống, mình chọn lọc và đăng lên những điều tốt đẹp, tích cực, giống như gieo những hạt giống đẹp vào tâm hồn mình và các bạn. Còn thực tế thì, có nhiều khó khăn phải đối mặt và giải quyết lắm á chớ. Tưởng tượng coi, bệnh ung thư, ăn kiêng 100% tinh bột + đạm động vật + thuốc tây, lại còn ăn sống 100%, lại còn ở 1 mình, nghỉ việc, viết bài chia sẻ toàn những điều mới lạ và hộp thư thì cứng ngắc tin nhắn nhờ giúp đỡ… nhiều lúc cũng muốn xì chét lắm, kia mà rồi cũng giải quyết xong. Nói chung trong 24 giờ có 20% ngố ngố crazy 1 tí, còn 80% thì vui vẻ, bình tĩnh và hăng hái, vẫn đầy tình yêu và lòng biết ơn cuộc sống, với những người xung quanh.

Có bí quyết gì không? Thật sự là có đó!!!

Nói thật á, nếu Hân mà không biết đến Tony Robbins thì Hân không có ngày hôm nay. Tony Robbins, là tác giả, nhà đào tạo huấn luyện con người nổi tiếng thế

giới, tư vấn tài chính cho các nhà lãnh đạo doanh nghiệp cỡ bự của thế giới, nói chung là xịn lắm, đến nỗi năm ngoái dù lang thang không nhà Hân vẫn tìm cách đi Singapore học cho được í hihi, còn hiện tại thì dán hình Tony khắp nhà í ^^

Muốn tha thứ cần cảm thông.

Muốn yêu thương, cần đặt mình vào hoàn cảnh người khác để mà thấu hiểu, hiểu mình, hiểu người thì mới biết được nên làm gì để giúp ích, tốt cho cả 2 bên. Liệu mình có hiểu được mình, hiểu được người khác không ? Nếu hiểu, tại sao mình mắc bệnh, tại sao gia đình không hạnh phúc, tại sao có những cuộc hôn nhân tan vỡ, những đứa trẻ nổi loạn và những trường hợp phải tự vẫn.

Hôm nay, mình giới thiệu đến các bạn một tập phim, quay lại cảnh Tony hướng dẫn – gỡ rối và cứu một em bé thoát khỏi cảnh phải uống thuốc ngủ tự tử nhen. Trong phim, không chỉ nói đến gia đình bé, mà là đưa ra một bối cảnh, một khuôn mẫu chung cho hầu hết các gia đình, các môi quan hệ vợ, chồng, con cái hiện nay trên toàn thế giới.

Thông qua câu chuyện của bé Hannah, các bạn có thể nhìn ra mình, ba mẹ mình, hay chồng, con mình trong đó, cũng như là biết cách tháo gỡ những khúc mắc và có một cuộc sống hạnh phúc hơn.

GIỚI THIỆU về gia đình cô bé Hannah.

- Bố: làm công việc tư vấn tài chính. Hay cáu bẳn với vợ, nói những lời nói gây tổn thương con gái. Mẹ thì sợ bố, cảm thấy cô đơn, ít chia sẻ hay nói chuyện với chồng. Cả 2 vợ chồng lúc trẻ đã từng mắc sai lầm, phá thai, vì mẹ Hannah nghĩ là chưa đến thời điểm, về sau 2 người luôn tự dằn vặt mình về chuyện đó

- Hannah và 2 người em nhỏ, cảm thấy sợ và khó gần gũi với bố, thương mẹ. Hannah từng 2 lần uống thuốc ngủ tự vẫn, vì muốn giữ bố mẹ ở gần nhau, không cho bố mẹ ly hôn.

- Hannah cảm thấy cuộc sống không đáng sống, bế tắc, và tìm đến khóa học Khai phá sức mạnh tiềm ẩn – UPW do Tony Robbins huấn luyện.

NỘI DUNG tập phim xoay quanh 3 vấn đề: giúp Hannah nhìn nhận lại hành động tự vẫn của mình là không đúng, đặt mình vào bố mẹ để thấu hiểu yêu thương, khơi dậy động lực để em có cách vượt qua được và làm tấm gương để giúp gia đình hạnh phúc hơn.

Thứ nhất, Hannah hiểu được tại sao mình hành động như vậy, và việc đó hoàn toàn không nên.

- Hannah – cảm thấy cần nhu cầu được bố mẹ xem mình quan trọng, được yêu thương, muốn giữ bố mẹ ở cạnh nhau, không cho bố mẹ ly hôn. Do đó, tiềm thức em có suy nghĩ rằng: nếu em dọa tự vẫn, thì bố mẹ sẽ ở lại với nhau, vì em và các các em. (tụi trẻ em nó hay thế, cha mẹ mà càng cãi nhau, không hạnh phúc thì càng nổi loạn - tiềm thức các em tin rằng việc nổi loạn, bệnh tật có thể níu kéo bố mẹ ở lại với nhau

- Nếu Hannah tự vẫn thành công: bố mẹ sẽ càng đau khổ hơn và ly hôn sau đó, các em của Hannah sẽ tự trách mình không đủ yêu thương chị để chị phải ra đi.

- Nếu Hannah dọa thành công, bố mẹ em ở lại với tâm thế hi sinh hạnh phúc của mình vì các con

=>>> Hannah và các em lớn lên cũng sẽ có cuộc hôn nhân, gia đình như thế, vì các em tin rằng cha mẹ nên hi sinh hạnh phúc của mình vì các con.

=>>> Việc ép buộc ba mẹ, đó là sự độc đoán, khiến ba mẹ cảm thấy mất tự do và đau khổ hơn.

Thứ hai, hiểu cho bố Hannah:

- Ông ấy phải luôn đúng, không thể chấp nhận là mình sai (vì bố làm tư vấn tài chính mà, tư vấn sai thì có mà mất khách à hihi), đối với gia đình cũng thế, dù đôi lúc bố sai, nhưng vì lòng tự ái, bố không nhận sai, không nhận lỗi với mẹ Hannah và các con (đàn ông hầu như thế - cái này gọi là tính gia trưởng 😀)

Bố là đàn ông, có lúc bố Hannah ngồi yên cho Hannah tựa đầu vào vai khóc (Hannah nhận ra bố yêu mình rất nhiều và cảm thấy biết ơn điều đó). Tuy nhiên cũng có những phút giây như cậu con trai chưa trưởng thành, bố nói những lời không tốt đối với em. Điều này là không thể chấp nhận được. Tuy nhiên, Hannah cũng có hành động không thể chấp nhận được, là việc tự vẫn í, vậy nên Hannah cảm thông và tha thứ cho những phút giây " cư xử như cậu con trai" của bố.

- Bố Hannah, có nhu cầu về việc được coi trọng, nhu cầu khác biệt cao, do đó bố trông chờ vào một người vợ tốt, việc có con cái (giống như mấy anh chàng thanh niên gặp nhau ở quán nhậu, giỗ chạp, anh nào vợ con đề huề thì được khen, bảnh, ra dáng đàn ông, còn anh nào chưa vợ con thì cả xóm giềng họ hàng chê yếu hihihi) – vậy nên việc mẹ Hannah không muốn có con, phá thai =>>> gây đau khổ cho bố, vì không đáp ứng được nhu cầu quan trọng đó.

- Nỗi đau khổ, dằn vặt kéo dài và bố mẹ Hannah cứ giữ mãi, kia mà quá khứ đã qua, mắc chi nhắc đi nhắc lại hoài.

Thứ ba, về mẹ Hannah:

- Bà ấy cần một người đàn ông biết lắng nghe mình.

- Phụ nữ và đàn ông có sự khác nhau: phụ nữ thì chuyện bé xé ra to, làm quá lên, trong khi đàn ông thì hay biến chuyện to thành chuyện nhỏ =>>> mẹ cảm giác bố không hiểu, không lắng nghe, không thể chia sẻ được, lại cộc cằn, la mắng nên sợ bố hơn.

- Hannah và các em thấu hiểu cho mẹ, song, nếu cứ hoài như thế, tương lai Hannah cũng trở thành một phụ nữ có cách sống, suy nghĩ cảm xúc như mẹ, và có thể thu hút một người đàn ông như bố mình =>>> đau khổ lặp lại.

Thứ tư, giúp Hannah hiểu ra:

- Đau khổ đến từ việc cố gắng kiểm soát điều mà Hannah không thể kiểm soát. Thay vì tập trung vào nỗi đau của bố mẹ, cố gắng kiểm soát và làm đau khổ cho cả 2 bên, thì Hannah cần tập trung vào bản thân mình, những gì mà Hannah có thể quyết định được..

- Cuộc đời không thể không có khổ đau. Những người thành công là những người lấy sự đau khổ làm động lực để tiến bộ. Hannah, là cô bé thông minh và có

thể thấu hiểu được người khác, hiểu được đàn ông, do đó tương lai cô có thể tìm được một chàng trai tốt.

- Cách tốt nhất đối với Hannah, là em thay đổi bản thân mình, hạnh phúc và làm tấm gương cho ba mẹ, các em thay đổi để hạnh phúc.

==> Kết thúc cuối cùng ra sao, các bạn xem video nhé. Rất đáng xem, đó là lí do vì sao mà Hân lấy bản tiếng Anh trên youtube về, xin tài trợ chi phí và dịch ra, chèn phụ đề để giới thiệu chớ. Video bản tiếng Anh có bản quyền í, kia mà Hân chưa xin được bản quyền, thôi thì coi như người ta đã đăng công khai là có tâm cho đi rồi, đón nhận và biết ơn là được ^^

Video, Hân nhìn thấy mình trong đó, thấy ba mẹ, thấy các bạn trong đó, và thở phào, cảm thấy tim đập nhẹ nhàng hơn rất nhiều, năng lượng nhiều hơn và dễ thở hơn, 2 ngày nay ở nhà xem phim, đọc thêm tài liệu để hiểu, vậy mà soi gương thấy mặt đầy lên. Đấy chính là lí do Hân đặt tiêu đề bài này là Thải độc tâm hồn đó.

Thật á. Bộ não mình như máy tính ý, xử lý bao nhiêu thông tin, lưu trữ cả mớ thứ đời này qua đời khác, mấy chục năm nay rồi. Muốn thay đổi, tiếp nhận cái mới thì phải xóa bớt những thư mục, thông tin cũ đi. Video này là chính là phương pháp để xóa. Hihihi.

Link video đây ạ. https://www.youtube.com/watch?v=Hr02CdQeHi8

6. Sức mạnh của niềm tin và cầu nguyện

Bài viết này của mình về chủ đề Niềm tin và cầu nguyện đây.

Mình trước đây, khi chưa mắc bệnh, mình không biết tin vào sức mạnh của Cầu nguyện, và cũng không biết cách Cầu nguyện, và cũng không biết thế nào là Niềm tin.

Mắc bệnh Ung thư, kháng hoá chất, kháng xạ trị, và mình chọn 1 con đường là chế độ ăn RAW VEGAN và thụt tháo đại tràng.

Gần tròn 5 năm kể từ ngày phát bệnh, không ngày nào mình không giữ vững niềm tin vào con đường mình đi, và không ngày nào thôi cầu nguyện.

6.1. Cầu nguyện

Vốn dĩ là một bác sĩ Tây y, mình chỉ tin vào khoa học, trong những phút giây cận kề cái chết, vớ được chiếc phao, ai thành công thì mình tin. Markus, Chrisbeatcancer hay ai mắc ung thư mà khoẻ được, sống lâu và hạnh phúc nhất mà mình biết đều chọn Raw vegan và dặn là cầu nguyện.

Một đầu óc ngây thơ và luôn đặt câu hỏi: Tại sao? như mình luôn tìm kiếm câu trả lời thuyết phục được mình, và kết quả là mình viết ra bài Cân bằng thân tâm. Sau khi viết ra được thì mình tin vào sức mạnh của cầu nguyện một cách tuyệt đối.

Và cầu nguyện như thế nào đây.

Là cầu và nguyện.

Lúc đi học khoá UPW của Tony Robbins, mình nhớ có một chi tiết thế này: thành công có được là nhờ 3 yếu tố, 2 cái đầu phụ thuộc vào hoàn cảnh và con người thì phải, còn yếu tố thứ 3 là do Duyên. Tức là nếu mình có tấm lòng tốt và

chân thật, thì vũ trụ luôn tạo điều kiện dẫn dắt và nâng đỡ. Lúc nghe chữ Duyên đó, mình ngẩn người, và nhớ lại mình lúc xưa.

Ngày đó, mình hay Cầu và Nguyện thế này: Cầu cho con được sống thật lâu, thật khoẻ mạnh và hạnh phúc, để có thể làm được nhiều việc tốt. Và Nguyện: là sẽ nỗ lực học hỏi và chia sẻ những gì mình biết cho mọi người.

Mỗi lần mình lên cơn đau, hay lo lắng, hay có gì đó sợ hãi, có những hôm phản ứng thải độc mạnh quá (vì mình đã hoá trị rồi), mình nằm bẹp trên giường, hơi thở yếu ớt và đầu óc cư quay cuồng: dấu hiệu này là triệu chứng của bệnh gì, cấp cứu, khẩn cấp, có thể nào không qua khỏi đêm nay (vì mình là bác sĩ nên có bệnh nghề nghiệp, hay liên tưởng đến chết chóc ở phòng cấp cứu, hồi sức...nên hay run vậy đó) và rồi mình cầu nguyện. Ai mà không sợ chết, mà chết thì thôi. Nhắm mắt cầu nguyện, thả lỏng tư tưởng như sắp chết rồi, đằng nào cũng là cát bụi, về với cát bụi thôi mà, và thế là ngủ luôn, sáng hôm sau mở mắt biết là mình còn sống hihihi.

Kia mà mình không phải chỉ mỗi Cầu nguyện mà sống được tới giờ.

Lúc mình cầu nguyện, mình còn ăn thịt cá và ăn cơm. Lúc đó, bạn mình khuyên mình ăn chay, kiêng tinh bột và đạm động vật. Mình không tin, mình không tin là việc ăn chay có thể giúp mình sống lâu, không tin là ăn chay có đủ chất.

Thế nhưng mình vẫn thử, và nhận thấy. Những ngày mình không ăn đạm động vật, thì tâm trạng mình dịu hẳn, nhẹ nhàng, không vật vã, kiềm chế được cảm xúc, không khóc nhè với ba má, còn ngày nào mình ăn đạm động vật, thì mình như trở thành con người khác, làm ba má mình buồn. Lúc đó, mình thề luôn là Từ nay về sau, mình ăn chay trường, vì mình không muốn làm tổn thương người khác, đặc biệt là người mình thương yêu.

Chọn ăn chay hay không ăn chay, giữa vô vàn các phương pháp, mình vẫn chọn Raw vegan và thụt tháo đại tràng, dù đã nhiều lần trải nghiệm những phương pháp khác, cảm nhận hiệu quả cao, có thể giúp mình nhanh khoẻ, kia mà mình vẫn giữ vững niềm tin về RAW VEGAN và THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG, kiên nhẫn thực hiện, bao nhiêu lần làm chưa đúng, đi lệch thì tự tha thứ cho bản thân và quay về sửa và bám sát con đường trong cuốn Tự chữa lành.

6.2. Niềm tin

Nhớ câu nói nào đó, rằng nếu ví NIỀM TIN là mặt bàn, thì mặt bàn phải được đặt trên 4 chiếc chân của trí phán đoán, lý trí.

Có bao nhiêu phương pháp có thể chữa lành Ung thư, mình đọc sách, áp dụng và cảm nhận, cảm thấy hợp lý cả về lý lẫn tình, thì mình chọn và vững tin. Con đường này phù hợp với mình, phù hợp cho số đông, giúp đỡ được nhiều người nhất có thể, phù hợp với tâm nguyện mình đưa ra, vậy thì mình đi.

Với một người đã qua can thiệp Phẫu thuật và hoá trị, cơ hội là 50/50, vậy mà mình vẫn sống khoẻ và vui vẻ nè.

Thực tế thì không đơn giản và vui vẻ như những ngày bạn thấy mình viết bài, có những ngày mà thải độc, đau bụng, nằm 1 mình trong phòng, chỉ muốn bỏ cuộc, kia mà làm sao bỏ được. Bản năng sinh tồn trỗi dậy, biết cách hết mà, là do ý chí. Ý chí sống mạnh mẽ niềm tin vững vàng, không có người thân ở bên, mình đứng

dậy, đi thụt tháo, uống nước, uống thuốc, đi bộ, phơi nắng và nghỉ ngơi, cầu nguyện. Khoẻ rồi thì mở sách ra đọc tiếp, xem mình cần bổ sung gì rồi làm tiếp.

Có nhiều lần, mình làm sai lời nguyện, và mình nhận hậu quả, tự vấn và rèn luyện tâm mình cho tốt đẹp hơn.

Tới giờ phút này, mỗi lần nhìn lại chặng đường đã qua, mình vẫn thầm thán phục mình. Mình chẳng giỏi gì hơn ai, không so sánh với ai, không là bác sĩ cho ai khác ngoài mình, Markus hay Tony Robbins không chữa cho mình. Markus hay Tony là người giúp mình nhận ra tiếng nói bên trong, nhận ra con người mạnh mẽ bên trong mình, để mình tự tin và bước tiếp, dựa trên lời cầu nguyện, dựa trên niềm tin về trực giác, trí phán đoán bên trong mình.

Hôm nay, mình cảm thấy cần nói điều này. Mình hiện tại đang là bệnh nhân, và đi trên con đường chữa lành bệnh. Mình tin vào Markus và mình lan toả, chia sẻ với mong muốn là giúp các bạn nhận thức được tầm quan trọng của sức khoẻ, và biết đâu là chiếc phao cho ai đó cần. Nhiều lúc cũng cảm thấy áp lực và gánh nặng, khi chia sẻ và nhận được quá chừng tin nhắn từ người bệnh, mà phần nhiều là thập tử nhất sinh, đã qua hoá xạ không đáp ứng... đọc mà không giúp được, không biết cách để giúp, không đọc được hết tin nhắn, chưa làm hết sức mình có thể, còn ham vui đi chơi mà chưa viết hết những điều mình biết, cảm thấy kì gì đâu í. May mà được bạn bè giúp đỡ, tài trợ, mình dịch được sách Tự chữa lành của Markus, sách Chăm sóc răng miệng toàn diện đã mua được bản quyền và sắp xuất bản, địa chỉ mua rau khắp nơi trên toàn quốc đã cập nhật dần trong album... phim Thải độc tâm cũng có, video cơ bản có sẵn trên youtube, mình an tâm phần nào, ít ra không có mình, bạn vẫn có thể tìm thấy thông tin, như mình tìm Markus và học dù cho ông ấy ở bên Mỹ hihihi.

Quyền tối cao nhất của con người, là quyền được lựa chọn. Chọn con đường nào là tùy duyên mỗi người, song, cần có NIỀM TIN và CẦU NGUYỆN.

Nhắm mắt lại và nói: mình xin lỗi, hãy tha thứ cho mình, mình yêu bạn, cảm ơn bạn rất nhiều.

7. Nuôi dưỡng trái tim khỏe mạnh

Trong album Ung thư này, mình hay viết về chế độ ăn uống và tập luyện, bên cạnh đó, vẫn nhắc đến những cuốn sách giúp Nuôi dưỡng tâm hồn, và phim Tâm lý – tạo động lực nè.

Tại sao lại có phim ở đây hen.

Hơn ai hết, chính mình đã và đang đóng nhiều vai trò trong cuộc đời, trong đó có vai trò là Bệnh nhân, Bệnh nhân Ung thư. Và mình hiểu, chế độ ăn uống, tập luyện, Ý chí vượt khó… vẫn không quan trọng bằng Môi trường.

Môi trường, chính là nền văn hóa, cộng đồng ở đó, và gần hơn nữa là mối quan hệ với những người thân trong gia đình.

Cùng đặt ra một vấn đề: Có 2 người, tầm tuổi nhau, mắc cùng căn bệnh như nhau, đều chọn một chế độ ăn và hướng chữa lành bệnh tật như nhau. Nhưng tại sao có người nhanh hồi phục, và ngược lại, có người lại không thể vượt qua, sớm bỏ cuộc, chạy trốn và tình trạng sức khỏe không mấy cải thiện?

Sau một thời gian, mình quan sát bản thân mình, và những gia đình mình từng gặp, từng ở chung, những người bạn mà mình trò chuyện… mình rút ra như thế này.

7.1. Vấn đề chung

Nỗi đau, thực ra ai cũng có, gia đình nào cũng có.

- Có người đau vì bệnh tật, bản thân bệnh, người nhà mắc bệnh.

- Đau vì kinh tế, nợ nần…

Có gia đình, dù kinh tế không mấy dư dả, nhưng vẫn hạnh phúc, ấm êm.

Có gia đình, kinh tế, vật chất cũng khá đầy đủ, nhưng không mấy êm vui.

Tức là cùng là bệnh tật, cùng là nỗi đau và khó khăn đó, nhưng nếu những người trong gia đình người bệnh cùng tin tưởng, ủng hộ, hết lòng giúp đỡ, động viên, tạo điều kiện cho người bệnh được nhiều nhất có thể, thì chóng khỏe.

Tại sao có thể tạo ra được môi trường hòa thuận, đồng lòng chia sẻ giúp đỡ như thế.

Tại vì biết đặt mình vào hoàn cảnh cho nhau, mà bỏ qua hết lỗi lầm, tha thứ và yêu thương.

Vậy làm sao để đặt mình vào hoàn cảnh của nhau ?

Cần hiểu mình cần gì, và đối phương cần gì.

Mình và người ta cần gì, muốn gì ? Có vô vàn biểu hiện, song, tất cả đều xoay quanh 6 nhu cầu cơ bản của con người (xem phim bên dưới sẽ rõ)

7.2. Phụ nữ và đàn ông thì khác nhau về cách tư duy và suy nghĩ

Vậy nên mới có câu: Đàn ông sao Hỏa, đàn bà sao Kim

- Khi không hiểu nhau, phụ nữ thường cảm thấy mình không được xem trọng, không được yêu thương, lúc đó, phản ứng của cô ấy là buồn rầu, cô đơn, sau đó là giận giữ vô cớ… và đóng vai trò là nạn nhân, đổ lỗi cho người thân (nhất là chồng), tại vì chồng tôi thế này… "Tại sao anh ấy lại đối xử như thế với tôi như thế, tại sao anh ấy không hiểu tôi, không lắng nghe tôi…"

- Đàn ông, suy nghĩ đơn giản và logic, không hiểu được những ẩn ý của phụ nữ, và thường thì có xu hướng làm bé chuyện đi… đo đó, không thể chìu lòng được phụ nữ và có xu hướng bị hứng chịu những cơn giận mà không biết tại sao… "Tại sao tôi đã làm hết mình mà cô ấy lại...?"

- Sự không hiểu nhau dẫn đến mâu thuẫn, trong khi những khó khăn trong cuộc sống như nợ nần, con cái ốm đau vẫn còn đó và không có cách để đối mặt hay vượt qua, cảm giác cô đơn và tức giận khi không được yêu thương, xem trọng, lắng nghe, thấu hiểu \ né tránh, bằng cách đi nhậu, bia rượu, chơi game, cờ bạc, nghiện hút… và đau khổ càng chất chồng thêm.

7.3. Cách đối mặt và giải quyết vấn đề.

- Dù có buồn rầu, giận dữ, né tránh hay làm chi thì vấn đề vẫn ở đó. Chỉ có một cách duy nhất là đối diện với chính nỗi đau và tìm ra cách để vượt qua.

- Nỗi đau, nó bự á chứ. Nhưng mà nếu mình nghĩ cục đá là cục đá, thì nó là gánh nặng. Mà mình nghĩ cục đá như cục kim cương chưa được mài dũa, thì nó lại có giá trị và nhẹ đi.

- Cũng là nỗi đau đó, một mình mình chịu và xoay xở có khi không ra, nhưng nếu như 2 người, ba người (hoặc hơn nữa) cùng đặt mình vào hoàn cảnh đối phương, chia sẻ những vấn đề mình vướng phải, cùng giúp nhau tháo gỡ thì chuyện nhẹ nhàng hơn biết bao.

Đây là bộ phim trích từ một khóa học của Tony Robbins – chuyên gia đào tạo, phát triển con người hàng đầu thế giới, cực kỳ tâm lý hihi – người thầy mà mình học theo, bạn mình gửi cho mình xem. Và mình nhờ dịch, chèn sub để chia sẻ lên.

Mong sao bộ phim lan tỏa được đến với nhiều người, nhất là đối với bệnh nhân, ai đó đang gặp bế tắc trong cuộc sống. Những tổn thương, năng lượng tiêu cực, nếu không được tháo gỡ, giải phóng ra, mà tồn tại trong người gây hậu quả không tốt. Mà làm sao tháo gỡ ra để khỏe cho người, khỏe cho mình, Chỉ có cách là xem xét tận gốc vấn đề.

Mình xem phim này xong cảm thấy có tâm bình yên hơn, có những điều vướng mắc, nghi hoặc giấu kín lâu nay, âm thầm gặp nhấm năng lượng khiến mình không khỏe, xem phim, à hê, à hê, té ra mình cũng thế, từ giờ biết rồi nhen, và bình tĩnh hơn, nhẹ nhàng hơn, yêu đời hơn.

Bạn xem phim nhớ Lưu ý phần SỐ 8 ĐIÊN RỒ HEN

Link phim https://youtu.be/-Lsgeqy8rbU

PHẦN 8: NHỊN ĂN, THẢI ĐỘC

1. Nhịn ăn chữa ung thư – thực hư thế nào?

Phần này, Hân sẽ nói thêm về chủ đề NHỊN ĂN nhé.

Như những phần trước Hân từng chia sẻ, từ ngày Hân mắc bệnh ung thư, chọn chế độ chữa lành tự nhiên để chữa lành căn bệnh của mình, Hân đã trải qua 8 tháng nhịn ăn – tức là nhịn hoàn toàn và chỉ uống nước ép từ rau củ quả, sinh tố loãng xay nhuyễn – nhờ đó mà sống chung được với bệnh ung thư 5 năm, dù trước đó tiên lượng thời gian sống tính bằng tháng.

Những kiến thức về nhịn ăn Hân học từ nhiều nguồn, ở Việt Nam, ở nước ngoài, song đa số là những nhân chứng sống của bệnh ung thư ở nước ngoài, trong đó có người Việt, người Mỹ...

Và thực tế là gần đây Hân biết theo nhiều trường hợp có thật ở Việt Nam, nhờ nhịn ăn mà lành bệnh, tan u, do đó Hân muốn chia sẻ phương pháp nhịn ăn này đến các bạn.

Tất nhiên, phương pháp nhịn ăn hiện nay đang gặp nhiều luồng phản ứng khác nhau, và còn khá mơ hồ với nhiều bạn, nên Hân viết lại cách nhịn ăn mà Hân và những người Hân biết đã và đang áp dụng, Hân cảm thấy an toàn và nhẹ nhàng, phù hợp cho các bạn có thể đọc, hiểu và tự áp dụng cho bản thân mình nhé.

1.1. Tại sao nhịn ăn chữa được bệnh

- Cơ thể có khả năng tự chữa lành.

- Việc tiêu hóa thức ăn tiêu tốn hết 85% năng lượng của cơ thể. Khi nhịn ăn, tất cả năng lượng được tập trung để chữa lành.

- Khi nhịn ăn, cơ thể bắt đầu phản ứng dọn sạch, diệt vi sinh vật gây bệnh, tiêu khối u... và xác chết vi sinh vật, độc tố, tế bào chết, chất hóa học được dọn dẹp, theo bạch huyết ra khỏi cơ thể.

- Người càng bệnh nặng, càng nhiều độc tố thì phản ứng thải độc càng mạnh.

Đọc thêm về các phản ứng xảy ra khi nhịn ăn, thải độc sau đây **https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2460908760640890&set=a.2202782663120169&type=3&theater**

1.2. Các cách nhịn ăn mà mình biết và đã từng sử dụng

- *Nhịn không ăn không uống* – tức là không ăn, không uống bất cứ thứ gì – gọi là **#dryfasting**

Mức độ thử thách: rất khó, đòi hỏi sự ủng hộ từ người nhà, không khí trong lành, quyết tâm cao độ.

- *Nhịn ăn và chỉ uống nước lọc* – tức là hoàn toàn không ăn gì, chỉ uống nước lọc – gọi là **#waterfasting**

Mức độ thử thách: dễ hơn, cần có nước tinh khiết.

- *Nhịn ăn và chỉ uống nước ép rau củ* - tức là hoàn toàn không ăn gì, chỉ uống nước lọc và nước ép từ rau củ (không phải nước ép trái cây) – gọi là **#juicefasting** – cần máy ép tốt (tức là máy ép chậm loại tốt – hoặc máy ép thủy lực càng tốt).

Mức độ thử thách: đơn giản, an toàn, có thể kéo dài bao lâu tùy thích khi có điều kiện.

- *Nhịn ăn và chỉ uống sinh tố rau củ quả* - tức là không ăn thức ăn đặc, chỉ uống nước lọc + sinh tố rau củ quả được xay loãng (phải là máy xay sinh tố chất lượng như vitamix)

1.3. Cách nhịn ăn an toàn

- Mình đã từng trải qua 4 kiểu nhịn ăn kể trên, và mình chỉ chia sẻ lại phương pháp nhịn mà mình đánh giá là ai cũng có thể làm được, với điều kiện cần chuẩn bị tâm lý, đủ điều kiện áp dụng và mình đánh giá là an toàn, tức là người nhịn ăn có thể tỉnh táo và quyết định được nên tiếp tục hay tạm dừng và chuyển đổi.

- *Vậy nhịn thế nào đây?*

Các bước nhịn là như thế này: ít nhất 2 ngày uống nước lọc và kéo dài bao lâu tùy khả năng, sau đó chuyển sang nhịn uống nước ép, kéo dài ít nhất 3 tháng, sau đó tùy khả năng mà chuyển qua nhịn ăn sinh tố loãng bao lâu tùy thích, sau đó chuyển sang ăn thức ăn đặc, rắn.

Trong quá trình nhịn, cần sử dụng thêm một số món thực phẩm chức năng giúp hỗ trợ thải độc nhanh hơn, giúp giảm bớt triệu chứng.

Đọc thêm về các bước nhịn ăn như sau

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2458762344188865&set=a.220278266312016 9&type=3&theater

********CHÚ Ý

Cần tự phân loại, đánh giá, nhận biết tình trạng sức khỏe của mình đang ở mức độ nào, độ nhiễm độc nặng, trung bình, hay nhẹ để có thể áp dụng phương pháp nhịn an toàn, nhẹ nhàng nhất.

- *Vì sao?*

Có thể hình dung thế này:

+ 1 người đang ăn đạm động vật, chuyển sang chế độ kiêng 100% đạm động vật, chỉ tiêu thụ hoàn toàn thức ăn từ thực vật – tức là cơ thể đã có sự thay đổi, đã cần làm quen, cần nghỉ ngơi rồi.

+ 1 người đang ăn thuần thực vật mà đa phần là nấu chín, nay chuyển qua ăn rau sống, uống nước ép, đã có chút phản ứng là đi cầu phân lỏng, đã cần chuẩn bị tâm lý và nghỉ ngơi 1 chút rồi.

+ 1 người như Hân, đang ăn hoàn toàn 100% thực vật sống – ăn salad, uống nước ép, sinh tố rau, không dùng hóa chất hơn 2 năm nay – thỉnh thoảng nhịn ăn uống nước lọc hay nhịn ăn uống nước ép rau trọn ngày cũng cần nghỉ ngơi, thư giãn và bớt đi ra ngoài rồi.

Huống hồ 1 người đang nhiễm quá nhiều độc tố, bệnh nặng... nay chuyển qua nhịn, phản ứng sẽ như thế nào?

+ Ví dụ, 1 người lâu nay ăn uống lành mạnh, không dùng mì chính, khi ra ngoài ăn phải chút mì chính, về đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, quặn bụng... (phản ứng khi cơ thể nhiễm độc tố)

Vậy 1 người đang nhịn ăn thải độc, nếu nếm phải rau có phun thuốc trừ sâu, hay tắm nước có xà phòng công nghiệp, đánh răng bằng kem đánh răng chứa flo thì phản ứng thải độc sẽ như thế nào?

Do đó, cần cho cơ thể làm quen, loại bỏ độc tố từ môi trường xung quanh, chuẩn bị đầy đủ phương tiện hỗ trợ, rồi mới chuyển đổi hay áp dụng, và cần đọc thêm thông tin, tài liệu để có kiến thức và tự tin, bình an khi thực hiện phương pháp này.

- Cụ thể hơn nữa là sao?

Tự đánh giá mình qua danh sách phân loại nhiễm độc dưới đây, xem mình thuộc nhóm nào và đưa ra quyết định.

Phân loại sức khỏe – mức độ nhiễm độc để quyết định chọn thời điểm nhịn ăn

*** Nhẹ:

- Đang áp dụng chế độ ăn lành mạnh gồm rau củ quả tươi, sạch, hữu cơ dạng sống trong chế độ ăn hằng ngày.

- Thường xuyên uống nước tinh khiết.

- Không ăn đạm động vật (thịt, cá, trứng, sữa tiệt trùng và các chế phẩm từ sữa)

- Không dùng cà phê, không uống rượu và các chất kích thích khác.

- Không có tiền sử dùng thuốc kê đơn (thuốc tây)

- Chế độ ăn hằng ngày có dùng thực phẩm chức năng, siêu thực phẩm thường xuyên

- Chăm sóc răng miệng thường xuyên bằng tăm nước

- Tập thể thao đều đặn (5-7 lần/tuần), cân nặng hợp lý

- Tối ngủ ngon giấc (ít nhất 5 đêm/tuần)

*** Trung bình

- Chủ yếu là ăn chay và chọn nguồn thức ăn hữu cơ

- Dùng nước tinh khiết

- Hiếm khi ăn thực phẩm đóng hộp

- Hiếm khi dùng cà phê, hiếm khi uống rượu và các chất kích thích khác.

- Không có tiền sử dùng thuốc kê đơn

- Có dùng thực phẩm chức năng từ thảo dược trước đó

- Dùng chỉ nha khoa thường xuyên (5 - 7 lần/tuần)

- Tập thể thao thường xuyên (3 – 5 lần/ tuần)

- Có cân nặng hợp lý

- Ngủ ngon và đều đặn (tối đa 5 đêm/tuần)

*** Nặng

- Thường xuyên ăn thức ăn chế biến sẵn (mì gói, xúc xích, đồ hộp, fast food...)

- Sử dụng nước máy

- Thường xuyên uống cà phê (5 – 7 lần/tuần), thường xuyên uống rượu (3 - 7 lần/tuần).

- Tiền sử lạm dụng, ăn quá nhiều đường và tinh bột

- Rối loạn, mất cân bằng thần kinh.

- Có tiền sử dùng thuốc tây

- Thường xuyên ăn đạm động vật (thịt cá trứng sữa tiệt trùng)

- Chưa bao giờ dùng thảo dược trước đây

- Không dùng chỉ nha khoa

- Không tập thể dục thường xuyên (ít hơn 3 lần/tuần), thừa cân.

- Ít khi được ngủ ngon (ít hơn 3 – 4 lần/tuần)

P/S: bài này rút ra từ kinh nghiệm bản thân Hân, lộ trình nhịn ăn, hay việc dùng thực phẩm chức năng hỗ trợ thải độc là Hân lấy từ sách của **#MarkusRothkranz** và các bác sĩ nổi tiếng về mảng chữa lành tự nhiên ở Mỹ, đã áp dụng cho bản thân Hân, đem lại kết quả, Hân đánh giá là an toàn và có tính khả thi nên chia sẻ lại.

Thực tế tại Việt Nam, đã gặp 1 số trường hợp nhờ raw vegan chữa được K giáp, nhờ nước ép rau tan u vú... nhờ nhịn ăn và thực hành thiền mà thu nhỏ khối u ở ngực... và tất nhiên là không dùng thực phẩm chức năng hay áp dụng lộ trình như Hân đưa ra, tuy nhiên Hân không khuyến khích, vì mỗi người mỗi hoàn cảnh, mỗi mức độ nhiễm độc khác nhau, do đó Hân đưa ra cách mà tỷ lệ thành công cao nhất mà Hân biết.

2. Nhịn ăn, uống nước ép

Trong hành trình chữa bệnh của mình, thì "NHỊN ĂN" là phần bắt buộc phải thực hiện.

Cần lưu ý những gì🌿🌿🌿🌿

🌺Tắm nắng, giúp thư giãn, có thêm năng lượng, vitamin D, thời gian tốt nhất là 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

🌼 Uống đủ nước - có thể là nước lọc, hoặc nước ép rau. Lượng nước tối thiểu/ngày tính nhanh là lấy cân nặng x 30 = thể tích. Ví dụ: 1 người 40kg x 30 sẽ được 1200ml. Trời nóng, tập thể thao, đổ mồ hôi nhiều thì uống thêm. Chia nhỏ lượng nước thành nhiều lần, 200 - 250ml/lần.

💮Hít thở không khí trong lành, giàu oxy. Tập bài tập thở 4 2 1, giúp hỗ trợ lưu thông bạch huyết, đẩy độc tố ra ngoài.

🌻Dùng rau củ quả tươi sạch để ép nước, uống nước lọc, không chứa florua, clorua. Nên dùng các loại rau giàu dược tính: sam, mã đề lợi tiểu, bồ công anh, diệp hạ châu, diếp cá... Ép nhiều chanh. Ép thêm gừng, tỏi, nghệ, sả...

🌸Ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi. Khi nhịn ăn, người có bệnh nặng, nhiều độc tố, thì càng cần dành thời gian nghỉ ngơi, để tập trung nặng lượng cho các cơ quan đào thải độc tố..

🏵 Vận động: khí công, đi bộ, yoga kéo dãn cơ thể, vẫy tay dịch cân kinh, nhảy trampoline để lưu thông bạch huyết. Tùy theo tình trạng sức khoẻ từng người mà dành thời gian luyện tập phù hợp. Chia nhỏ thành nhiều lần trong ngày. Có thể mát xa, xông hơi hỗ trợ đối với bệnh nhân nặng.

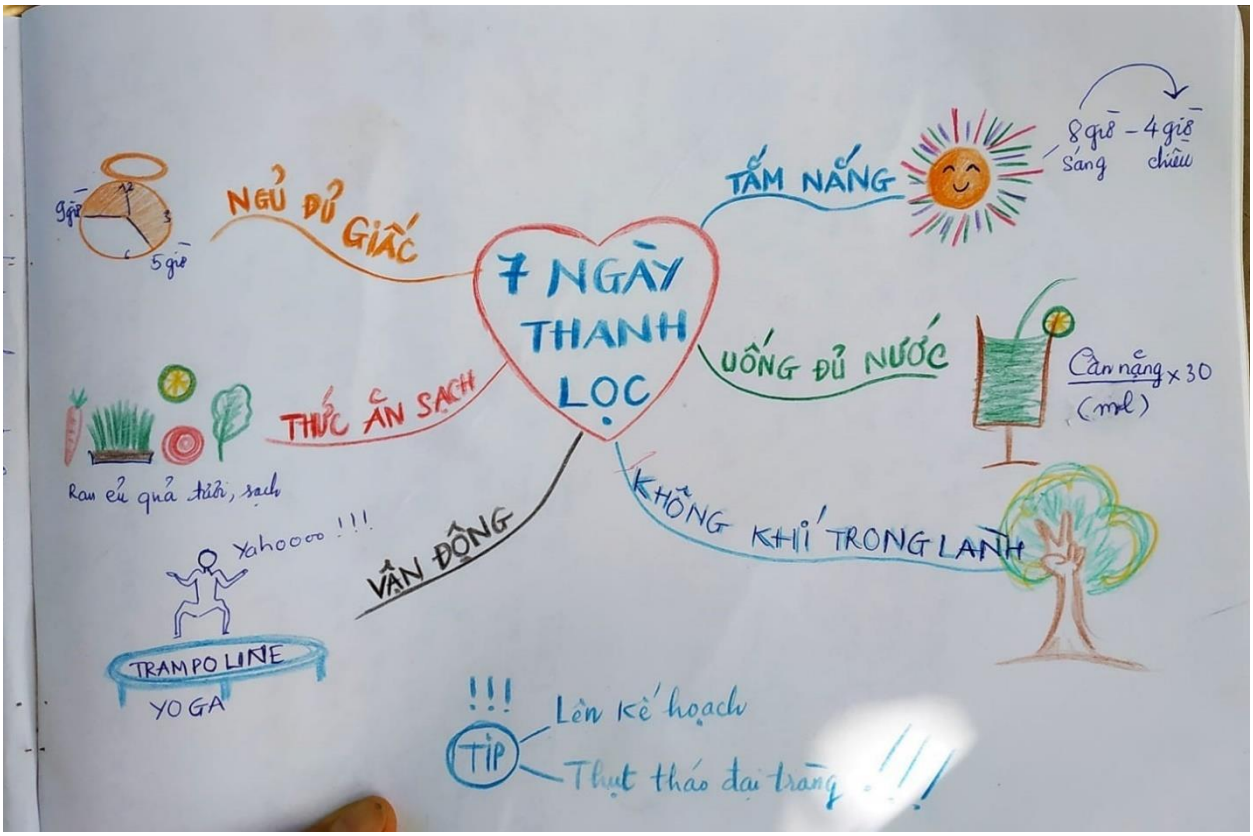
🌷Thời gian nhịn ăn. Có thể 1, 3, 5, 7 hay 10 ngày, 1 tháng, 3 tháng, 9 tháng, 1 2 năm tùy vào tình trạng sức khoẻ và sự quyết tâm của mỗi người. Mức trung bình mà mình đưa ra là 1 tháng, người bệnh thì 3 tháng, và tốt nhất là cứ 3 năm tuổi đời = 1 tháng nhịn ăn.

- Nhịn ăn an toàn. Yên tâm là với 1 chiếc máy ép tốt, nguồn rau củ quả sạch, đa dạng, thì bạn vẫn đảm bảo cung cấp được dinh dưỡng cho cơ thể.

- Nhịn ăn có gầy không? Tất nhiên là sẽ gầy. Mỡ là độc tố, và hết độc thì hết mỡ. Cơ thể sạch sẽ, tiêu hoá thức ăn tốt hơn, vận động => có cơ bắp săn chắc.

- Cần lên kế hoạch cụ thể, nói trước với người thân, bạn bè để tránh nguy cơ bị dụ đi ăn, dụ đi làm vài ly, dụ ăn cho mập... Làm nhụt chí anh hùng. Mỗi lần như vậy, hãy tưởng tượng đến tương lai huy hoàng, là mình sống mạnh khoẻ, trẻ lâu, dáng đẹp như người mẫu để lấy động lực.

- Và cuối cùng, nhớ thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày nhé. Tác dụng 1 + 1 = 10 luôn í ^^



3. Lộ trình 3 tháng nhịn ăn thải độc

Hừm, hôm nay có lẽ là một ngày đặc biệt. Mình ăn một cốc sinh tố rau xay bằng Máy xay sinh tố **#Vitamix**, và mình đọc sách của sư phụ **#MarkusRothkranz**, tới lần thứ N, thì mình mới hiểu được phần nào và nhận ra lâu nay mình có khá nhiều sai lầm. Đáng lẽ, nếu mình biết đầu tư một chiếc máy ép chậm chất lượng tốt, một chiếc máy xay sinh tố Vitamix, học cách yêu thương và cho mình thư giãn, thì có lẽ ... Mà những điều đó cũng là phù hợp với điều kiện đó, dù sao thì mình vẫn ở lại với cuộc đời được 5 năm, trở thành siêu chị hùng dù mình mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối tưởng chết tới nơi rồi chớ.

Nhờ những sai lầm đó mà mình có kinh nghiệm, bài học rút ra từ sai lầm của bản thân để chia sẻ lại với các bạn.

Hôm nay mình lại chia sẻ lại lộ trình, tất nhiên là của sư phụ Markus rồi, kia mà mình đã mất khá nhiều thời gian áp dụng, cảm nhận, thêm một vài chi tiết vào để cải thiện và hoàn toàn yên tâm chia sẻ lại.

3.1. Vậy ngày nhịn ăn thải độc đó, mình sẽ làm gì?

- Thức dậy, chào buổi sáng và đánh thức cơ thể với một cốc nước lọc, vắt chanh và thêm 1 nhúm bột ớt cayene.

- 20 phút sau, uống 1 cốc nước pha 2 muỗng canh giấm táo/ giấm kombucha để thật chua.

- Thụt tháo đại tràng ít nhất 1 lần mỗi ngày (bất cứ thời điểm nào trong ngày).

- Đi bộ, hít thở không khí trong lành và phơi nắng ít nhất 30 phút.

- Uống trà thảo dược vào buổi sáng và buổi tối (trà xanh, trà lên men, trà hoa cúc...

- Uống nước ép cỏ lúa mì, nước ép rau củ trong khoảng thời gian từ 12 giờ trưa đến 6h chiều, lượng như mình muốn (tức là quan sát cảm giác của cơ thể, muốn uống bao nhiêu thì uống bấy nhiêu).

- Vào cuối buổi chiều, uống 1 cốc nước lọc pha 2 thìa canh giấm táo/kombucha chua như buổi sáng.

- Thêm một số món thực phẩm chức năng hỗ trợ đào thải độc tố vào nước uống trong ngày.

- Tập các bài tập kéo giãn (gồm yoga, **#egoscue** thường xuyên, mỗi lần tập từ 10 - 30 phút, tập nhẹ nhàng, tùy theo cảm nhận của cơ thể).

- Nhảy thảm nhún **#trampoline** 15 phút mỗi ngày.

- Sử dụng máy tăng chiều cao, invertion table 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5 phút.

- Vận động thường xuyên, mở nhạc truyền cảm hứng, nhún nhảy theo nhạc, lắc hông, múa... Tùy thích. Yêu cầu người nhà cho mình không gian riêng để mình dễ quẩy cho đã đời.

- Tập bài tập 1 - 4 - 2 ít nhất 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5 phút.

- Bày tỏ tình cảm với người khác, ôm hôn, nói lời yêu thương đến người thân.

- Giữ tâm trạng bình yên, thư giãn trong ngày. Tạm quên thế giới ngoài kia đi vì "không mợ thì chợ vẫn đông", mọi thứ đều ổn, tập trung chăm sóc mình, ưu tiên mình trước.

- Nên ở nhà (tức là không đi chơi xa, tiệc tùng, tiếp xúc với người lạ, người không đem lại sự tích cực cho mình). Markus có câu nói: giai đoạn này là giai đoạn quay về thế giới nội tâm, bạn sẽ trải qua giai đoạn tuyệt vời, như chú sâu cần nằm yên trong kén, chuyển đổi để có ngày hoá thành chị bướm rực rỡ và xinh đẹp.

- Không xem tivi, không đọc tin tức, thời sự. Cắt đứt mọi thứ làm mình căng thẳng, trầm cảm, tiêu cực.

- Nên đọc sách tích cực, nghe nhạc chữa lành, ví dụ nhạc **#432Hz**

- Vào buổi tối, ngâm tắm nước ấm với muối **#Epsom**, **#Bentonite**. Bật đèn sáng nhẹ, thắp nến sáp ong, nghe nhạc nhẹ, hạn chế đèn hùynh quang hết mức có thể.

- Ngủ trước 10 giờ - "bắt buộc" - thời gian từ 10h đêm đến 2h sáng là thời điểm hormon chữa lành được tiết ra, cần ngủ sâu để hưởng trọn, chữa lành.

- Tránh xa hoá chất công nghiệp, sử dụng đồ dùng thủy tinh, sành sứ. Dùng chất tẩy rửa tự nhiên gồm: kem đánh răng, dầu gội, nước rửa bát, lau nhà, giặc đồ.

3.2. Tại sao cần nhịn ăn thải độc ít nhất 3 tháng?

Đây là thời gian trung bình cho lá gan duy nhất - cơ quan chịu trách nhiệm thải độc quý giá nhất trong cơ thể phục hồi và tái tạo. Gan khoẻ, cơ thể phục hồi, tái tạo.

Tips: Gia đình, bạn bè, người thân cần tạo điều kiện để mình chữa lành, hãy tin tưởng, động viên, gửi năng lượng tích cực và tình yêu thương nhiều nhất.

Hihihi. Viết tới đâu là mình chột dạ tới đó, may mà có viết ra bài thế này, mình mới nhận ra những điểm mình cần khắc phục.

Thời gian là vô giá, nên hãy nhìn vào sai lầm của người đi trước, người thành công để rút ra bài học, để mau thành công.

- Link download sách GAN/ TÚI MẬT của Sư phụ mình viết (Markus Rothkzan)

https://bom.so/1qM9fM

- Công thức nước ép, máy trampoline, invertion table, bài tập thở 1 - 4 - 2, kombucha, công thức làm chất tẩy rửa tự nhiên ... xin đọc đây

https://drive.google.com/.../1-NT7EOeXmWjBFRnWBhy.../view...

- Thực phẩm chức năng hỗ trợ thải độc xin mời theo dõi ở những phần tiếp theo

4. Tóm tắt cơ bản về nhịn ăn – từ sách tự chữa lành

Nhật ký ngày 25 mình nhịn ăn theo sách Tự chữa lành: mình có nhiều tiến bộ và mình ngộ ra ở nhiều ý, cho nên mình viết lên nhé, cũng là nhận xét và kinh nghiệm cá nhân, để tham khảo thôi, mình vẫn đang trải nghiệm, có thể có thay đổi về sau đó.

Mình có để link tải sách ở cuối bài, bạn nào cần thì tải sách về, in ra đọc nhé. Mình không trả lời những câu hỏi như m.ua thuốc ở đâu, loại nào đâu, vì mình đã viết ở các bài trước trong album này rồi, và mình nghĩ là nên đọc sách, tìm hiểu kỹ cái đã, chủ yếu là niềm tin và kiến thức, lúc đó mới tính thuốc sau ha.

4.1. Tóm tắt về nhịn ăn theo sách

- ít nhất 2 ngày nước lọc, sau đó là nước ép rau, ít nhất 3 đến 5 ngày, hoặc dài hơn chút càng tốt là 30 ngày, 3 tháng, có người cả năm, càng lâu thì càng chữa lành sâu

- Sau nước ép là sinh tố rau: 1/2 đến 2/3 rau lá xanh + trái cây + nước lọc, không thêm gì cả, kể cả hạt, càng lâu càng tốt.

- Sau sinh tố rồi mới ăn thô: salad, rau, củ, trái cây mọng nước.

- Thêm bột Ma giê, bột lưu huỳnh MSM, i ốt vào nước uống.

- Thụt tháo nhiều lần trong ngày

- Lợi khuẩn tươi : kefir dừa uống sau thụt tháo và trước khi đi ngủ.

4.2. Lí do nhịn

- Lâu nay ăn thức ăn nấu chín => tạo nhầy, giống như nấu cháo lâu tạo thành hồ, keo. Nhầy này bám vào thành ruột, tắc, bí, giun sán vi khuẩn, virus ở sinh bệnh + giảm hấp thu dinh dưỡng.

- Nhịn ăn, cơ thể có năng lượng để loại bỏ mấy cái nhầy đi, vi sinh vật chết, u cũng tan, vì không có thức ăn cho nó.

- Nhịn ăn rồi chuyển qua ăn thô, ăn raw dễ hơn, không tiêu chảy, đầy bụng ợ hơi... giống như cái nồi lâu nay đựng thức ăn ôi thiu, khi chuyển sang đựng món mới thì ít ra cũng nên tráng rửa sạch chút, vậy thì cho món mới vô mới ngon chớ không bị lẫn lộn vậy í.

- Cần theo thứ tự như trên, tránh bỏ bước, đang nhịn chuyển sang ăn thô hay ăn mặn hay ăn hạt, chất béo nhiều, như đứa bé bú mẹ rồi ăn lỏng, đặc hơn rồi ăn thô, bỏ bước là cơ thể bị sốc, đau bụng, hoặc nhiều phản ứng tệ hơn, cho nên mình cẩn thận chút.

4.3. Phân tích

- Tại sao cần ít nhất 2 ngày nước lọc: để tống hết hơi, khí dư thừa trong ruột ra, khi đó qua đoạn nhịn nước ép sẽ dễ chịu, ít bị buồn nôn, ợ hơi, trào ngược...

- *Tại sao rau mà không phải trái cây:*

+ trái cây thanh lọc chứ không nuôi dưỡng, rau thì vừa thanh lọc vừa nuôi dưỡng, cho nên lâu dài cần nước ép rau.

+ Vẫn có nhịn ăn ngắn ngày bằng nước ép trái cây, nhưng cần hiểu đó là trái cây ít ngọt và thuần chủng, không lai. Ví dụ táo xanh, nho có hạt...Các loại trái cây hiện nay đa phần đều là giống lai, không hạt, nhiều đường cho nên ép ra lượng đường rất cao.

Táo xanh mới là táo thuần chủng, chứa nhiều acid malic (có tác dụng thanh lọc thận, vị chua nhiều), táo đỏ là táo lai, ngọt hơn nhiều, ít hoặc không có acid malic, nho ngày nay cũng vậy, ngọt quá mức cho phép.

- Tại sao là rau chứ không phải củ:

+ Củ nhiều tinh bột, đường khó tiêu, người khoẻ thì uống bình thường, người không khoẻ uống nước ép củ dền, cà rốt nhiều hay bị trào ngược, ợ hơi, vẫn có tạo nhầy (mình ép cà rốt và đổ kefir cho vào tủ lạnh, 3 ngày sau nước ép dẻo quẹo như đóng bột vậy, không rõ là gì).

+ Có thể ép củ mà ít thôi, xen với rau, vì cái cần là diệp lục (màu xanh trong rau lá xanh) có tính thanh lọc gan, thận tốt.

+ Rau, chọn hữu cơ hoặc hướng hữu cơ, tự nhiên nhé, không phải chỉ vì hoá chất, mà trồng kiểu này mới giàu khoáng, uống ép rau ấm người chớ mua rau Vietgap, rau siêu thị là rau dinh dưỡng rỗng, uống nhiều chưa chắc khoẻ.

+ Không thêm bột, dầu, muối vào nước ép. Trong cần tây trồng tự nhiên và rau xanh, đã có nhiều muối rồi, cũng có chất béo tự nhiên rồi.

- Công thức ép rau: mở sách Tự chữa lành ra có nhiều nhé, ép đơn giản thôi, hạn chế trái cây ngọt, nhất là dứa, táo đỏ, ngọt lắm á. Ép cần tây, dưa leo rất ngọt rồi, có táo xanh thì ok, táo đỏ thì ít ít thôi.

- Tại sao cần ăn sinh tố rồi mới được ăn thô

Khi nhịn ăn, chỉ uống nước thôi í, thì các mảng nhầy bám trong ruột sẽ bong ra. Các mảng nhầy này khá là bự đó, hôi, chứa nhiều vi khuẩn.

Khi dừng việc uống nước ép, việc thải độc, bong tróc các mảng nhầy vẫn còn xảy ra, và cần có thời gian để các mảng này trôi đến đại tràng, ra ngoài khi đi ị, khi thụt tháo.

Nếu mình ăn liền món khô, như chà là, hay là bơ, hay là rau, hay là cơm hay là đạm động vật, thì có thể những thức ăn thô này đến ruột và gặp những mảng nhầy đó, kết hợp lại gây tắc ruột, hoặc là vi khuẩn trong mảng nhầy có thức ăn sẽ bùng lên, làm mình nhiễm khuẩn, đau bụng, khó chịu và (có người hoảng quá đã nhập viện, bác sĩ la um sùm).

Cho nên cần có bước ăn sinh tố, đơn thuần chỉ là rau xanh xay với trái cây, lỏng, để cơ thể làm quen dần và cần có thời gian để những miếng màng nhầy bong tróc còn trong ruột được thải ra hết.

Máy xay càng tốt, rau càng mịn thì càng dễ tiêu hoá, dễ chịu.

Sau đó mới từ từ ăn thô trở lại, khi mới bắt đầu ăn thô cũng chỉ ăn rau, trái cây mọng nước, ít chất béo, hạn chế ăn hạt để đường ruột làm quen lại.

- Tại sao cần Ma giê, MSM, I ốt

+ Nhịn ăn giống như 1 thử thách, thường cần biết thiền, có thầy, người nhiều kinh nghiệm ở bên hỗ trợ.

+ Ma giê, MSM giúp cho việc nhịn dễ dàng hơn, không cần thầy hay ai ở bên vẫn được. Vì Ma giê giúp an dịu tinh thần, bình tĩnh. MSM kháng viêm, giảm đau, cho nên lúc nhịn êm dịu hơn.

+ Nhịn ăn, độc tố giải phóng ra gồm hoá chất, xác vi sinh vật, tế bào chết... Cho nên có tiêu chảy... Và 3 món trên như khoáng chất (muối khoáng, cân bằng điện giải cho mình).

+ Nhịn ăn, gan làm việc nhiều, bột MSM giúp giải độc gan.

+ I ốt cần cho tuyến giáp, và có tính detox, thúc đẩy cơ chế chết tự động của tế bào, ngừa và diệt được tế bào ung thư (tb ung thư không có cơ chế chết tự động cho nên cứ phân chia hoài và lớn mãi thành u á).

* ** Loại và liều:

+ Ma giê mình dùng loại CALM, loại nước chưa thử. MSM loại pure, tinh khiết í. Cả 2 loại này đều không có liều lượng, mình pha 1 lần 1/2 đến 1/4 tsp (muỗng cà phê) - là loại muỗng đong dùng cho làm bánh (gõ google ra chỗ bán rất nhiều - 30 - 40 k thôi) chớ không phải cái muỗng cà phê bé bé đâu nha, cứ mỗi cốc nước ép rau hay nước lọc 300 - 500 ml thì thêm vào.

+ I ốt loại nào cũng được, miễn là loại i ốt detox, nhỏ 1 - 2 giọt vào nước lọc, nước ép rau chung với Ma giê và MSM rồi uống thôi, tùy người mà tùy chỉnh lên đến 5 giọt/lần hoặc hơn, sách khuyến cáo 1 đến 2 giọt, mà mình chỉnh lên 5 giọt mới cảm thấy ổn.

+ Có thể dùng thêm zeolite, nhưng hiện tượng thải độc mạnh lắm, cho nên cân nhắc, dùng từ 1, 2, 3 giọt thử rồi nâng dần tùy theo cảm giác cảm nhận của mỗi người.

+ Không uống keo bạc trong lúc nhịn ăn, vì keo bạc có tạo phản ứng với i ốt.

- *Tại sao cần thụt tháo?*

+ Nhịn thì độc tố xổ ra, đặc biệt người bệnh nặng + người béo (mỡ là độc tố) cho nên gan thận làm việc nhiều.

+ Không cho độc ra thì nó ở lại trong máu và thấm ngược lại, gây tác dụng ngược.

+ Thụt tháo đại tràng là cách nhanh nhất và hiệu quả nhất để giải độc gan thận, cho độc tố ra ngoài cơ thể.

+ 1 ngày nhịn ăn nên thụt 3 4 lần hoặc 5 6 lần tùy vào mức độ bệnh.

+ Cá nhân mình thụt ngày 3 lần vẫn cảm thấy chưa đủ, vẫn tiêu chảy ít ít. Mỗi lần thụt hay đi ngoài là phân hôi, ra nhầy (chính là nhầy mủ đọng trong ruột bong ra í) xong phát là người khoẻ re, ham đi lại, vận động, ngủ ngon, không đau, còn nếu không thụt là người rất khó chịu, ngất ngư, đau đầu...

- *Lợi khuẩn*:

+ Rất cần thiết, đoạn này độc tố xổ ra nhiều + uống nước ép thì không có chất xơ (thức ăn cho lợi khuẩn, cho nên cần bổ sung nhiều hơn, hấp thu khoáng chất trong nước ép rau nữa.

+ Lợi khuẩn nâng miễn dịch, và ổn định, cân bằng tâm trạng, cảm xúc, tiết ra serotonin, hormon vui vẻ, thư giãn á.

+ Chọn loại tươi, còn xì bọt sủi gas í, tốt nhất là kefir nước dừa vì kefir giàu và đa dạng chủng nhất, kefir nước dừa ít đường và có điện giải nữa cho nên phù hợp bổ sung sau thụt tháo.

+ Các loại kefir trái cây hay kombucha thì cũng được thôi mà nên hạn chế vì khả năng còn đường.

+ Tự làm hoặc mua sẵn trữ tủ lạnh, nếu ngọt quá thì mở nắp để qua đêm cho lợi khuẩn ăn bớt đường, tạo ra vị chua nhiều hãy uống.

+ Lượng: mình uống kefir dừa, sáng trưa chiều tối luôn, sau thụt tháo thì uống, mỗi lần 250 - 300 ml.

4.4. Đối tượng nhịn

- Người đang có bệnh, đang đau ốm nặng, hoặc ai đó cần chuyển đổi chế độ ăn, muốn khoẻ mạnh. Độ tuổi trên 12 tuổi.

Tại sao mình nói vậy nhỉ, có nhiều bạn kể với mình, người nhà mắc K giai đoạn muộn, đau đớn quá, thì gia đình cho thụt tháo, dù nằm 1 chỗ vẫn thụt, và cho uống nước ép rau, thì người thân ra đi nhẹ nhàng, thanh thản không đau đớn gì.

Còn lại thì người trẻ, người bệnh, có khối u, ung thư, nhịn ăn rồi sau đó chuyển qua ăn thô, raw vegan 100% thì tan khối u và sống khoẻ mạnh hơn bình thường + vượt xa tiên lượng từ bác sĩ.

=>> ĐỌC SÁCH KỸ VÀ TỰ QUYẾT ĐỊNH, LỰA CHỌN CÁCH CHO MÌNH.

LINK TẢI SÁCH ĐÂY https://bom.so/1qM9fM

5. Cảm nhận 30 ngày nhịn ăn

Nhật ký ngày nhịn ăn thứ 30 theo hướng dẫn trong sách Tự chữa lành.

Mình có nhiều tiến bộ, cả ở cơ thể và nhận thức.

Tình hình là mình đi ị và thụt tháo còn ra rất nhiều nhầy, và hễ mà mình chụp hình được em nhầy nào là mình chụp, xem như một thú vui vậy đó.

Cảm giác phần phổi ở 2 đáy nở ra thêm, thở êm hơn, và đêm ngủ dài, sâu hơn, không còn hát hò trong đêm nữa.

Chân đã "dài" ra thêm 1 tí, duỗi thẳng được ra lâu hơn mình khóc trong hạnh phúc chỉ vì nhìn thấy 2 chân nó xêm xêm nhau về độ dài.

Mình nhận ra lâu nay mình sống không đúng cả về ăn uống lẫn nhận thức luôn, và giờ thì thay đổi thôi chớ biết làm sao. Kia mà tất cả mọi đau khổ hay bệnh tật, tổn thương mà mình trải qua từ bé đến lớn, là do mình lựa chọn. Giờ mình chọn lại và đi tiếp thôi.

Nói thế nào nhỉ.

Markus nói rằng nên lắng nghe trái tim, trực giác í, và để lý trí đi sau, phục vụ cho trái tim. Lâu nay mình sống ngược, trái tim muốn khác, mà lại để lý trí suy đoán, phán đoán (dựa trên kiến thức, kinh nghiệm của những người xung quanh,

sách vở, tivi...) và mình bác bỏ cái trực giác muốn, chọn theo lý trí nên mình khổ tâm và sinh tâm bệnh.

Còn khi mình ăn uống sạch sẽ, thụt tháo, cơ thể trong sạch thì mình nghe được tiếng nói bên trong (trực giác) mạnh mẽ, rõ ràng hơn và mình cứ đi theo và tìm kiến thức, sách vở, học bạn bè chuyên gia tầm cỡ để đi theo cái trực giác ấy cho tốt. (Ví dụ có nhiều cách nhịn, mà mình cứ khoái Markus cho nên chịu khó đọc sách và kiếm cho ra thuốc, và làm cho đúng bài xem sao, dù là ị thúi chết đi được)

Giống như 2 con ngựa trắng và đen chạy 2 hướng khác nhau, mình mà cho con nào ăn nhiều hơn thì con đó dẫn mình đi theo hướng con đó. Phải sạch sẽ, khoẻ mạnh, tinh tường mới nhận biết được con nào là con tốt và theo con ngựa đó vậy í.

Việc thay đổi nhận thức và nhìn nhận ra trực giác nói gì đôi lúc cũng khiến mình sợ hãi, và khóc nữa, mà rồi mình lại quen, chỉ nhờ thụt tháo và lợi khuẩn.

Trước đây mình cứ nghĩ vầy nè, mình không thích về rừng, thích mở nhà hàng, thích làm ra tiền và đưa ông bà, cha mẹ, anh chị, bạn bè thân đi spa thụt tháo hết, ăn raw hết, vì mình rất yêu quý và biết ơn tất cả. Thế rồi mình không làm được cái nào cả, vì ai mà thèm nghe mình đi thụt tháo và ăn raw hả, vả lại ai cũng có sự lựa chọn, quyền tự do, mắc gì đi bắt bớ người ta làm theo ý mình. Và cuộc sống ở thành phố không phù hợp với mình, không khí, cây cối, ô nhiễm và tèn tén ten, khi mình ăn raw mình thèm cây và thiên nhiên, thèm trèo đèo lội suối lắm, mà mình không thích về, vì nghĩ là mình còn trẻ, già mới về chớ trẻ về chi .

Những ngày gần đây, mình về quê và cứ ngủ mơ hay có cảm giác là muốn ở mãi nơi này, có suối, sông, ao hồ, có núi, đồi và những rừng cây xanh ngắt, yên tĩnh, bắt đầu hứng thú với những kiến thức mới về điện mặt trời, nước, trồng cây dệt vải, tự làm đồ ăn và bay nhảy như chú sóc. Mới đầu thì mình cũng khá là sợ hãi khi nghĩ cảnh này, giống phim quá, lâu nay mình sống nhà cao cửa rộng, chăn ấm nệm êm, có đầy đủ mọi thứ, sao điên điên lại mơ mộng cái chi vậy. Và rồi bạn bè, người thân, ông bà sẽ ra sao, có được ở gần nữa không. Và sáng đó, mình vừa đau bụng, vừa nghĩ tới cái tương lai đó và khóc rưng rưng, cảm giác rất chi là mệt mỏi.

Thế rồi mình uống cốc nước ép rau có pha thuốc thải độc, chà, đau bụng thêm và đi ị, chao ơi, ra miếng nhầy to chà bá và thúi inh, cảm giác thì hạnh phúc lâng lâng khó tả, sau đó uống 1 mẻ nước dừa kefir và mình cười. Rồi viễn cảnh lại hiện ra khác.

Mình như cô gái nhỏ, căn nhà xinh xinh, đơn giản, có điện, có nước, mí cái này bạn mình làm quá chừng, mình kết bạn và học dần dần là được à.

Mình làm đồ ăn, chà, thật ra thì đâu có cần ăn nhiều, Markus ổng ăn ngày 1 bữa mà đi đó đây, ngày trả lời 300 cái email, còn mình đâu phải ông ấy, mình làm bếp, làm vườn sống đơn giản thì ăn rau và trái cây, dừa, bơ, tự làm bột rau sấy, sấy và muối thức ăn dự trữ là được nè. Bạn mình 40 tuổi, làm việc từ công ty tới bán rau mà ăn đơn đơn thôi, vậy còn leo được núi Bà Đen, huống chi mình.

Và mình lại mê trồng cây. Thiệt chớ mình ghiền super food, mà mua về cũng tốn và không thú vị bằng tự làm, cho nên mình trồng, nào là bơ, dừa, cacao, sơ ri, nhàu, nhất định là thêm cây sầu riêng và chuối nhé, ớt, thảo dược, vườn nhà mình sẽ như đám cỏ, ra vứt hạt, vứt trùn, vứt giun ra đó cho xanh rì, rồi chim sẽ về và ăn

ị ra hạt, gì chớ đất lành chim đậu, sáng nào mình cũng nghe chim chóc chí choé om sòm trên cây me và còn chui vào lỗ tò vò nhà mình hẹn hò nữa. Chà, sẽ có nhiều thứ cần học, mà mình đọc sách và thực hành thôi, lâu nay mình đọc và sưu tầm được quá nhiều đầu sách về sức khoẻ, làm vườn, làm đồ ăn đó còn gì.

Tiền bạc, mình thích có tiền lắm, nếu có nhiều tiền thì mình đi spa rửa ruột, mua sắm được nhiều thuốc, thức ăn để mau lành bệnh, kia mà không có cũng không sao, thụt tháo tại nhà, tự làm món ăn, thư giãn, nhịn ăn cũng qua mà. Cơ bản là mình làm ra đồng tiền bằng sức mình, sự đam mê của mình, không hại ai, ví dụ như thay vì kê thuốc là món mình không yêu thích, thì mình tự mần thuốc là mấy món nước uống thải độc, nâng miễn dịch và bán cho người cần, 2 bên cùng vui haha.

Và rồi mình hết thèm vật chất hay quan tâm bạn bè, người thân luôn. Ý là có níu giữ, sở hữu cũng không để làm gì, không có cái gì thuộc về mình cả. Mình nhớ ngày mà mình đau, nằm 1 cục trên giường không thiết ăn uống í, mình chả cần gì cả ngoài phút giây bình yên, 1 mình và THỞ. Có nhà cao hay thức ăn hay xe ô tô chở đi du lịch hay kim cương mình cũng chẳng thiết, thở được là tốt lắm rồi.

Mình cũng hết hứng khuyên hay dụ dỗ người nhà nữa. Mình sống theo ý mình thích thôi. Ví dụ má mình không chịu nghe mình thụt tháo, ấy vậy mà khi mình tặng bạn mình túi thụt, cũng không có hi vọng gì nó nghe (mà tao thích thì tao tặng mày á, mày làm gì với nó kệ mày), nó thụt xong thích và vô tình nó kể với má thì má lại nghe nó và đi thụt tháo rồi nghiền. Hay là bác hàng xóm ở quê, nghe con dâu ở SG kể về con bé Hân nào đó và ăn rau, thụt tháo, trong khi không hề biết mình thế thế.

Dì mình ở xa không nghe mình, mà cô hàng xóm nhà dì lại thụt tháo và uống nước ép và khoe kết quả xét nghiệm tuyệt vời, dù mình không biết cô ý.

Lạ zệ, mình thích thì mình viết thôi mà thành thế à, thì chuyện thế gian nó cứ vậy đi, mình sống vui vẻ với cuộc đời mình là được.

Chà, mình lan man chút.

Túm lại là mình cảm nhận nhịn ăn và thụt tháo hay quá sức đi.

Lúc trước mình nhịn ăn 8 tháng, không theo sách Tự chữa lành, không thụt tháo đúng kiểu 1,9 lít nước ấm, không có thuốc thải độc như bây giờ. Lúc đó chân không đau mà ói mửa và điên khùng, tâm lý không ổn định và không có được sự thay đổi mạnh mẽ về tâm hồn, nhận thức như bây giờ. Cũng có nhịn khô và nhịn nước kết hợp ngồi thiền nữa, nhưng không dễ chịu và bình an lắm.

Còn giờ thì chân đau, ngực đau, bụng đau, đi ị thúi rình, mà mình cảm thấy khác lắm, dù là 30 ngày thôi.

Và tầm quan trọng của việc thụt tháo làm sạch, lợi khuẩn nó rõ như vậy đó. Mới trước đó còn khóc lóc tỉ tê, ị xong uống kefir là thay đổi 180 độ. Mình cảm thấy hào hứng và biết ơn Markus lắm lắm luôn. Ông ấy bảo, tôi không phải thầy bạn, tôi chỉ giúp bạn tìm ra người thầy bên trong mình. Chính là mình oá.

PHẦN 9: LỢI KHUẨN, TẦM QUAN TRỌNG, CÁCH LÀM KEFIR

1. Vi sinh vật quyết định sự sống

Vâng, vi sinh vật quyết định sự sống.

Vi sinh vật, là những con vật bé tí tẹo - mà phải dùng kính hiển phi phóng to thật to ta mới thấy được í.

Vi sinh vật tồn tại ở khắp mọi nơi trong thế giới này: trong không khí, trong nước, trong bề mặt lá cây, trong đất, trong thức ăn lên men... Vi sinh vật nằm trong cơ thể con người, trong ruột, trong miệng, trên da...

Vi sinh vật có 2 dạng:

- Dạng tốt: tiêu hoá thức ăn, tổng hợp vitamin, điều hoà tâm trạng, làm chúng ta khỏe mạnh về tinh thần lẫn thể xác.

- Dạng không tốt: lên men thức ăn thúi hoắc, làm bụng chướng, phân hôi, tạo ra độc tố, làm tâm trạng ta đi xuống, sức khoẻ giảm, bệnh tật kéo đến.

Chúng ta không thể nào tiêu diệt vi sinh vật đâu, vì tốc độ sinh sôi nảy nở của chúng rất nhanh. Cách tốt nhất là tạo điều kiện cho dạng vi sinh vật có lợi sinh sôi nảy nở, lấn át dạng có hại đi + bổ sung đều đặn vi sinh vật có lợi vào.

+ Không dùng hoá chất công nghiệp.

+ Bổ sung chất xơ (rau củ quả).

+ Dùng thực phẩm dạng RAW

+ Thụt tháo - súc ruột.

+ Bổ sung vi sinh vật có lợi.

Thông tin về vi sinh vật này, bạn tìm đọc thêm ở cuốn Nhân tố vi sinh của bác sĩ Hiromi Shinya.

Link mua sách https://tiki.vn/nhan-to-vi-sinh-tai-ban-p643523.html...

Vì sao mình tự tin chia sẻ về vi sinh vật quyết định sự sống? Vì mình đã đọc kiến thức + kinh nghiệm thực tế từ cá nhân + bạn bè.

P/S: Câu chuyện liên quan đến phương pháp thải độc bằng thụt tháo đại tràng. Thụt tháo đại tràng là phương pháp đầu tiên - cơ bản - đơn giản nhất để thải độc, loại bỏ bớt vi sinh vật có hại + độc tố. Lời khuyên được đề ra, là nên thụt tháo đại tràng hằng ngày.

Nhưng việc thụt tháo cũng làm mất đi một số loại vi khuẩn có lợi sống ở đại tràng, vì vậy lời khuyên tiếp theo là: CẦN BỔ SUNG VI SINH VẬT CÓ LỢI song song với thụt tháo.

Ngày xưa mình đã từng mắc chút lỗi nho nhỏ, là áp dụng kiến thức máy móc. Mình thụt tháo đại tràng bằng cà phê đều đặn hằng ngày, và bị căng thẳng, mất ngủ. Từ đó mình không dùng cà phê để thụt, mà chỉ dùng nước lọc + chanh/ giấm,

vì nó an toàn hơn, và bổ sung thức ăn lên men vào chế độ ăn hằng ngày. Tâm trạng vui vẻ, ngủ ngon.

Hôm rồi mình nghe chị bạn mình kể, chị ấy cũng thụt tháo đại tràng bằng cà phê hằng ngày, và không hề dùng thức ăn lên men, và chị ấy bị mất ngủ 1 tuần rồi. Mình chợt có suy ngẫm, là chúng ta cần biết điều gì là cơ bản, để từ đó dễ hình dung, dễ áp dụng. Vậy nên mình muốn viết bài này, để nhấn mạnh tầm quan trọng của vi sinh vật đối với sức khoẻ.

2. Trà Kombucha thải độc – Tốt cho dạ dày

Thực phẩm lên men chứa rất nhiều lợi khuẩn - vi khuẩn có lợi và enzymes tiêu hoá, tốt cho sức khoẻ, giúp thải độc, giảm cân, bổ sung dinh dưỡng. Quá trình lên men tức là vi khuẩn và nấm men sử dụng đường trong thức ăn, tạo thành acid có lợi, sinh ra khí CO2 (hiện tượng sủi bọt khí), làm cho món ăn thêm phần bổ dưỡng và dễ tiêu hoá hơn.

Một trong những món đầu tay mà mình hay sử dụng là trà Kombucha, tên tiếng Việt là trà thủy sâm, trà bất tử...

Lịch sử của nó, chắc là có 1 cô đầu bếp nào đó ở Trung quốc, lấy lá của cây chè (trà xanh) ngàn năm tuổi, nấu nước trà, thêm đường vô để uống, mà vô tình để quên, vài ngày sau, vi khuẩn và nấm men lọt vô, sử dụng đường cùng các chất có lợi trong lá trà để sinh sôi, lên men, làm nước trà từ ngọt + chát chuyển sang vị chua + thơm dịu. Rồi bọn vi khuẩn có lợi + nấm men đó sinh sôi dày lên, đóng thành váng nổi trên bề mặt của bình trà. Cô đầu bếp gọi váng này là scoby. Scoby càng ngày càng dày, sinh ra hết lớp này đến lớp khác. Và cổ đem tặng scoby cùng 1 ít trà kombucha (nước mồi) cho bạn bè cổ tự làm... Thế là món trà bất tử (vì làm từ lá cây trà ngàn năm tuổi) lan từ Trung Quốc, qua láng giềng là Nga, Nhật... Rồi 1 ông bác sĩ mang nó qua bên Tây để chữa ung thư, bệnh chuyển hoá, tiểu đường và cao huyết áp, rồi vòng về lại tới Việt Nam tới tay bạn Hân ^^

Bạn Hân ngày đầu tiên làm kombucha, hồi hộp, bỡ ngỡ, run lắm, sợ làm hỏng thì phí mất mấy trăm ngàn tiền mua con scoby hữu cơ. Kia mà phải làm thôi, trà này chữa bệnh cho mình kia mà.

Link youtube Hân quay hướng dẫn cách làm:

https://www.youtube.com/watch?v=hupYsX4f9Ik

2.1. Một số câu hỏi về cách làm trà kombucha

- Trà: lá chè tươi, lá trà khô, trà đen, trà trắng đều okie. Mỗi loại lá trà sẽ tạo ra 1 món kombucha có hương vị riêng.

- Đường: dùng đường tự nhiên: đường mía thô, mật mía, mật ong, mạch nha... Không dùng đường tinh luyện (đường trắng, đường phèn tẩy...).

- 3 ngày tự nhiên thấy nổi váng, là scoby mới sinh ra, nổi lên trên bề mặt.

2.2. Trải nghiệm về Kombucha

- Thời điểm có thể sử dụng: từ ngày thứ 7 hoặc thứ 10 trở đi (tùy nhiệt độ, nóng thì mau chua, nhanh có dùng hơn).

- Trà kombucha có đường. Chính xác là sau 7 - 10 ngày, trong trà vẫn còn đường chưa được lên men hết, khắc phục bằng cách cho ít đường trong lúc làm, và nên để lâu lâu, 2 tuần, 3 tuần hãy sử dụng. Uống mỗi lần 1 ít, không lạm dụng (50ml/lần, không quá 500ml/ngày)

- Trà kombucha để càng lâu càng chua, uống vẫn tốt như thường. Có lần mình đến quán ăn, gọi món trà kombucha gừng (30k cho ly trà tầm 200ml gồm trà + đá). Hút 1 phát tí sặc. Quá chua là chua. Thế là mình nhấm nháp từ từ, sau đó ăn salad ngon hơn bình thường. Trà hỗ trợ tiêu hoá thức ăn mà^^

- Trà có pH acid nhẹ, và dạ dày chúng ta cần acid để tiêu hoá thức ăn, acid còn diệt vi khuẩn HP nữa. Anh bạn mình quen ở tp HCM kể rằng ảnh bị đau dạ dày do HP khá nặng, rồi ảnh uống kombucha thì đỡ hẳn (không dám nói là hết hihi). Lần đầu tiên uống có thể nghe cồn cào dạ dày, là do tình trạng dư acid tạm thời, chẳng sao cả. Hồi nhỏ, mỗi lần mình bị mụt, nhọt ở chân, ba toàn pha thau nước muối rồi rửa cái nhọt cho mình, đau thôi rồi luôn, mà cái nhọt khô và bớt cái rẹt. Dĩ độc trị độc thôi mà, hihi. Bạn có thể pha loãng ra, và uống từng tí 1.

- Nên tráng rửa bình thủy tinh bằng nước sôi, để kombucha xa bếp ăn, xa thiết bị phát wifi, lò vi sóng, xa nơi có hoá chất hoặc các món lên men khác.

2.3. KOMBUCHA có nhiều ứng dụng trong đời sống.

- Uống trước bữa ăn sáng, sau bữa ăn tối. Như động tác tráng, làm sạch dạ dày.

- Thêm vào nước ép, sinh tố, mang đi xa vẫn tươi ngon.

- Làm giấm trong món rau trộn, tạo vị chua.

- Ngâm các loại gia vị, thảo dược để bảo quản và tăng vị ngon: dứa, chuối, táo, lá hương thảo, củ dền, nhàu...

- Pha 1 muỗng canh vào nước, gội đầu, ngâm tắm. Da và tóc mềm, mịn hơn.

- Cho vào thùng bồ hòn làm enzymes tẩy rửa, giúp nhanh có dùng hơn.

- Pha vào nước sạch để rửa rau củ...

P/S: Bài viết có sử dụng 1 tí gió cho dễ diễn đạt, tuy nhiên sự thật chính vẫn được đảm bảo. Mong bạn bè bỏ qua, hihi.

Scoby nhà Hân đang sinh sôi kha khá. Bạn bè ở Bình Sơn có thể ghé nhà Hân lấy scoby nha ^^

Bạn bè ở xa, có thể xin Kombucha ở các nhóm, hội này.

https://www.facebook.com/groups/KefirwithloveVietnam/

https://www.facebook.com/groups/2103347326600975/

Tham gia vào nhóm, đăng lên hỏi bạn bè nào ở gần nơi mình ở có tặng scoby và xin scoby về làm.

3. Bổ sung lợi khuẩn – Probiotics tăng cường miễn dịch

Nhiều bạn hỏi mình về cách chữa bệnh, lời khuyên của mình là THẢI ĐỘC, với phương pháp THỤT THÁO ĐẠI TRÀNG, kèm BỔ SUNG LỢI KHUẨN, thì có một số hiểu nhầm là: phải có lợi khuẩn mới thụt tháo, hoặc ai thụt tháo mới cần

bổ sung, hoặc là có bạn hỏi mình nên mua loại nào để bổ sung, khá là nhiều điều thú vị để nói ra, nên mình viết luôn.

3.1. Vai trò của lợi khuẩn

- Lợi khuẩn - vi khuẩn có lợi - Probiotics - đóng vai trò to lớn, đến 70% nhiệm vụ của hệ miễn dịch.

- Vi khuẩn có lợi, giúp hấp thu, chuyển hoá thức ăn, vitamin, khoáng chất... rất nhiều vai trò trong cơ thể. Vi khuẩn có lợi xuất hiện khắp các cơ quan, da, răng miệng và phần lớn ở hệ tiêu hoá (nếu 1 người ăn chế độ ăn lành mạnh thì lượng vi khuẩn có lợi ở đường ruột lên đến hơn 2 kg.

- Vi khuẩn có lợi, bị mất đi, tiêu diệt bởi chế độ ăn không lành mạnh, thiếu prebiotics (thức ăn cho ẻm), do tiếp xúc với hoá chất, thuốc tây, kháng sinh (cả tân dược lẫn tự nhiên), bức xạ điện từ EMF ...

3.2. Thức ăn của lợi khuẩn – PREBIOTICS

Cơ thể luôn luôn có vi khuẩn ký sinh, và có 2 loại: 1 có lợi (probiotics) 1 có hại (bad bacteria), cả 2 con này đều cần thức ăn để lớn lên, nhân rộng trong cơ thể.

Nếu mình ăn 1 chế độ giàu chất xơ từ thực vật tươi sống (RAW plant based FIBER) - thì vi khuẩn có lợi sinh sôi nhờ có chất xơ đó - gọi là Prebiotics (thức ăn cho lợi khuẩn) - và mình được lợi, tăng cường hệ miễn dịch, hấp thu dinh dưỡng tốt.

Nếu mình ăn chế độ ăn giàu đường, sữa, trứng, hoặc ăn nhiều thực vật nấu chín (chất xơ nấu chín thì chuyển thành đường luôn rồi), mà không ăn thực vật tươi sống, thì sẽ nuôi những con vi khuẩn xấu phát triển, sinh ra bệnh (mập, múp, nhiều mỡ là do hệ miễn dịch kém, rối loạn hormon, tích luỹ độc tố dưới dạng mỡ chứ không phải mập, múp míp là tốt đâu nha).

===>>> Trước khi có ý định bổ sung lợi khuẩn, thì cần cắt bớt nguồn nuôi mấy em vi khuẩn có hại, tăng cường tiêu thụ chất xơ thực vật dạng tươi sống (rau xanh ăn sống) thì mới tạo điều kiện thuận lợi, để bổ sung ít mà lợi khuẩn vẫn phát triển đầy đủ - tiết kiệm chi phí và bền lâu, ngược lại thì như vừa đổ dầu vào lửa vừa đổ nước dập lửa, lãng phí vậy á.

3.3. Nguồn bổ sung lợi khuẩn

Ai cũng cần bổ sung lợi khuẩn hết, đặc biệt là người tiếp xúc với hoá chất trước đó, bệnh nhân ung thư, bệnh nhân đã qua hoá xạ càng cần thiết hơn.

Cách tốt nhất để bổ sung lợi khuẩn là thông qua món ăn lên men.

Món ăn lên men thì đa dạng lắm, phạm vi bài này mình viết những món đơn giản và tốt nhất, dưới góc độ bệnh nhân ung thư nhé, vì chữa bệnh cần thể thao, thư giãn, tắm nắng, ăn uống... nên mình chọn làm sao đơn giản, tiết kiệm thời gian nhất là được.💚 Giấm táo: mình dùng giấm táo hữu cơ, hãng Bragg, chưa tiệt trùng và còn nguyên con giấm sống, 2 muỗng canh giấm táo hoà nước lọc uống vào buổi sáng và chiều muộn. Giấm táo làm từ táo xanh, giàu acid malic, có tác dụng thanh lọc cho thận rất tốt.💚 Giấm kombucha, mình tự nuôi bằng lá trà xanh và đường, loại này nên phải ủ lên tầm 1 tháng trở lên, cho thật chua và tiêu gần hết đường

mới được dùng, mình dùng để uống nhâm nhi, trộn salad, ngâm gừng, ngâm dâu tằm uống thêm, ngâm nhàu uống thêm, lượng ít ít 50 - 100 ml/ngày, không nên lạm dụng.
🧡🧡🧡 Món yêu thích nhất và tốt nhất là **NƯỚC DỪA KEFIR** (đọc là Ki phơ).

Kefir có 2 loại, loại nuôi bằng sữa, loại nuôi bằng nước (gọi là nấm nước kefir - water kefir, mình cần con nấm Water kefir này nhé).

Cách nuôi là mình xin (hoặc mua) con giống (trong trong như hạt cơm), bỏ vào hũ thuỷ tinh, cho nước dừa tươi vào, đậy khăn lại và để tầm 16h - 48h (tuỳ nhiệt độ môi trường, nóng như Sài Gòn thì cỡ 16h), con nấm ăn đường tự nhiên trong nước dừa và lên men, tạo vị chua là mình uống, lúc nào trong ngày cũng được.

Kefir nước dừa, ở nước ngoài người ta bán trong chai sẵn, Vn thì ít có, mình tự nuôi cũng nhanh, cứ hết nước dừa thì thay nước dừa mới vào, khi không cần thì cho vào tủ mát và trữ vậy thôi. Mỗi lần đi đâu xa, mình mang theo hũ kefir này, đến nơi mua nước dừa tươi cho vào là có dùng.

Một cách giúp cho món nước dừa kefir này ngon hơn, tốt hơn là mình thả vào 1 thanh quế loại ceylon (quế lõi), nấm khoẻ, uống ấm bụng, 2 tuần - 1 tháng thì bỏ thanh quế cũ, thay thanh quế mới vào.

🟢🟢 *Về chế phẩm bổ sung*: người có bệnh nặng thì có thể bổ sung thêm lợi khuẩn dạng thực phẩm chức năng bán sẵn, nên chọn loại có nước, dung dịch, tức là còn con vi khuẩn sống.

- Không ăn sữa chua từ sữa bò, dù loại thường hay organic, vì dư lượng kháng sinh, hormon động vật không phù hợp với người, và các món sữa chua đóng hộp đó thực tế đã được tiệt trùng, lợi khuẩn đã chết trước khi được bán, do đó không có tác dụng bổ sung lợi khuẩn.

- Nếu muốn ăn sữa chua, bạn có thể làm sữa chua dừa, bằng cách xay hỗn hợp sau: 2 chén bự cùi dừa non + nước cốt 2 quả chanh + 1 muỗng canh dầu dừa ép lạnh + 2 muỗng canh nước kefir dừa đã lên men 16h, cho vào hũ thuỷ tinh, đậy hờ, bỏ ngăn mát 24h là ăn được, an toàn cho cả trẻ em.

P/S: nấm Water kefir, bạn cần mua thì gõ lên google: mua nấm water kefir là ra hàng loạt địa chỉ bán luôn í.

Cách nuôi đây, bạn xem video nhé, lần đầu thì thấy vậy, chớ dễ lắm luôn https://youtu.be/FOV-wzzQ_zk

4. Nhớ bổ sung lợi khuẩn bằng Kefir

Hân xin được gọi là "vi diệu" - vì món này làm thay đổi tâm trạng một cách nhanh chóng, từ buồn so như con sâu đo trở thành vui tươi, đáng yêu như Thúy Kiều.

Hihi. Món này có tên tiếng Anh là Coconut Kefir, đọc tiếng Việt là Kơ phia dừa. Kefir dừa rất giàu lợi khuẩn - vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Đường ruột được ví như bộ não thứ 2 của cơ thể. Và lợi khuẩn trong món Kefir làm đường ruột tốt lên, bộ não tốt lên thì không phải tâm trạng, tính tình cũng tốt lên sao, và bộ não khoẻ mạnh thì cơ thể cũng khoẻ mạnh đúng không nè.

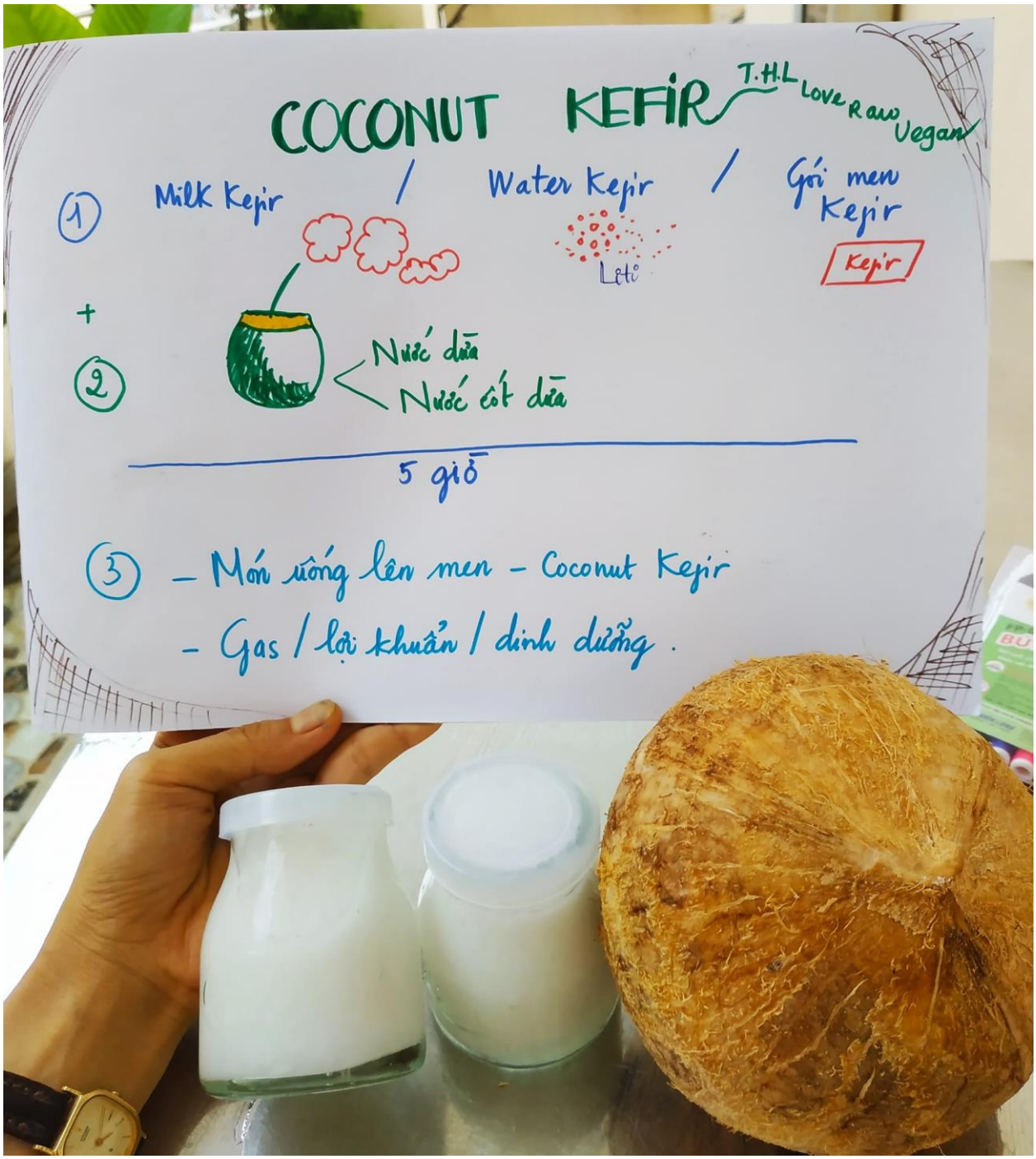
****Cách chế biến món này: nước dừa tươi hoặc nước cốt dừa + nấm kefir mẹ => để ở nhiệt độ thường trong 4 - 6 giờ => nước dừa/ nước cốt dừa lên men, có gas, giàu lợi khuẩn, bổ dưỡng.

**** Nấm kefir mẹ, tức là con nấm mẹ, khi cho vào nước dừa/cốt dừa, nó ăn chất dinh dưỡng và đẻ ra con đàn cháu đống, mẻ nước dừa này lên men, ta lọc lấy mẹ + con, đem làm mẻ khác.

**** Nấm kefir có nhiều chủng loại: 1 là nấm Milk kefir (nấm sữa) nhỏ nhỏ như bông tuyết, 2 là nấm water kefir (nấm nước) nhỏ li ti như hạt mè, 3 là dạng nấm được chế đóng gói sẵn dạng bột

**** Cách sử dụng kefir dừa: tuyệt vời nhất là uống trực tiếp sau khi súc ruột, hoặc dùng ăn kèm trái cây, sinh tố, trị táo bón số một. Nhờ món này mà Hân giữ được tâm trạng vui tươi, hay cười, và kết hợp với chế độ dinh dưỡng từ thực vật rất tốt, không lo thiếu chất.

Hình vẽ minh hoạ để hiểu sơ về cách làm kefir dừa.



5. Cách nuôi lợi khuẩn Kefir dừa

Markus Rothkranz - ông ăn chế độ ăn raw vegan và giúp người khác tự chữa lành rất nhiều.

Có một điều ông ấy luôn nhấn mạnh, đó là sử dụng lợi khuẩn. Tươi càng tốt. Trong video có quay bên trong tủ lạnh nhà ông ấy, luôn có mấy chai nước dừa kefir kiểu kiểu vầy nè. Người ta làm sẵn, mua về bỏ tủ mát dùng dần.

Uống viên nang đựng dung dịch, dùng món nước từ bắp cải muối chua sauerkraut rất tốt, nhưng mình luôn thích nước dừa tươi lên men bằng nấm kefir nhất. Kefir rất đa dạng các chủng vi khuẩn tốt, mỗi em vào đường ruột mình làm

một nhiệm vụ riêng, mục đích chung là nâng cao sức khoẻ, và cái đặc biệt là đường ruột và bộ não là 1 á, cái ruột mà khoẻ và đa dạng chủng thì cái não càng sáng suốt, nhìn rộng, đa chiều và cái tâm nó yên hơn.

Dù mình không dùng thuốc Tây, thuốc kháng sinh (những loại này làm chết hết vi khuẩn có lợi ở đường ruột) mình chỉ dùng các loại từ tự nhiên như gừng nghệ tỏi, thuốc tẩy giun sán... thì vẫn có ảnh hưởng lên vi khuẩn đường ruột, cho nên càng cần dùng nhiều, bổ sung nhiều nè.

Còn người khoẻ mạnh như vợ chồng Markus, ăn raw vegan 99 - 100%, hay dùng tỏi tươi, gừng tươi trong salad, thi thoảng mới thụt tháo đại tràng (vì họ ăn raw vegan và thanh lọc cũng 20 năm rồi, quá sạch rồi) mà vẫn dùng nước dừa kefir thường xuyên á.

Mình thì ước gì mà xung quanh mình có nhiều nơi làm sẵn nước dừa kefir như thế này, để người khác có dùng cho tiện. Tự làm thì tốt chớ, chớ mà nhà bao việc, có mình cũng m.u.a 😳

Giờ mình làm tại nhà hen. Hiện giờ ở nơi mình ở, có dừa tươi để làm là vô cùng biết ơn luôn rồi í.

Có nhiều cách tạo nên nước dừa kefir, từ các loại nấm, men khác nhau.

Mình ghi theo thứ tự và cảm nhận mình có nhé.

Có 3 loại nấm kefir, nấm sữa milk kèfir, nấm nước water kefir, nấm kefir khô đóng gói dạng bột. Mình hiện tại ở Quảng Ngãi, dùng dừa xiêm Bến Tre để nuôi nhen.

✿✿ Cách 1: nuôi bằng nấm sữa milk kefir.

Ngon nhất, cho hiệu quả mạnh nhất.

Cách làm: một quả dừa (300ml nước) cho vào hũ thuỷ tinh 500 - 700ml.

Cho 1 muỗng bự nấm milk kefir vào, đậy nắp hũ, để nơi mát mẻ (30 độ)

24h sau: nước dừa chua, sủi ga, nếm thấy chủ yếu là chua, không ngọt.

Chế nước dừa đã chua ra ly, pha loãng gấp đôi với nước lọc và uống sau thụt tháo, lai rai trong ngày.

Chừa lại trong hũ thuỷ tinh 1 ít kèm con nấm milk kefir, cho thêm nước dừa tươi vào và chờ thêm.

Milk kefir nuôi nước dừa khoảng 4 - 5 lần như vậy thì không còn sức nữa. Mình xin nấm mới về nuôi tiếp.

✿✿✿ Cách 2. Nuôi bằng water kefir.

Làm tương tự như cách 1, khác nhau ở chỗ là con nấm lần này là nấm nước water kefir

Độ ngon, ngon lắm, mà không bằng cách 1, và không đa dạng chủng bằng cách 1, nhưng tiết kiệm nhất.

Nấm nước thích đường, nước dừa tươi thì ít đường, cho nên tuỳ vào con nấm giống.

PHẦN 10: NHỮNG THỰC PHẨM VÀ THÓI QUEN GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE

1. Mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ vi sinh vật – giun sán – vi khuẩn – vi rút- nấm mốc

Vi sinh vật - ký sinh trùng - vi khuẩn - vi rút - nấm mốc tồn tại ở khắp mọi nơi trong không gian - không khí, nước, thức ăn, đất, trên da, trong máu, trong khắp cơ thể.

Một cơ thể khoẻ mạnh, giàu năng lượng, với dòng máu kiềm, đầy đủ khoáng chất, đầy đủ enzymes, đầy đủ oxy, trái tim khoẻ, máu huyết lưu thông sẽ tạo môi trường thuận lợi cho cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, đào thải và không bị làm hại bởi các tác nhân gây bệnh kể trên.

Ngược lại, chế độ ăn đầy acid, kém vận động, tiêu cực, máu đầy độc tố => ứ trệ, vi sinh vật đóng quân, gây bệnh tật.

Cơ thể khoẻ mạnh - đến từ LỐI SỐNG THUẬN TỰ NHIÊN - ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ ĂN RAW VEGAN.

Lý thuyết trên mình lấy từ quyển sách The cure for all diseases của Hulda Clark. Link amazon

https://www.amazon.com/gp/aw/d/1890035017/ref=tmm_pap_title_0?ie=UTF8&qid=&sr=

Bà Hulda Clark đã chế ra máy phát tần số, chữa rất nhiều bệnh nhân thoát khỏi bệnh, trong đó có Ung thư - máy phát tần số được nói đến trong sách Ung thư - sự thật, gian lận, hư cấu và những phương pháp chữa lành không độc hại.

Từ ngày mình áp dụng chế độ Raw vegan, cũng 5 năm rồi, học tập, nghiên cứu, thực hành và cải thiện dần, vì ở Việt Nam mình chưa tìm thấy người nào khác 100% raw vegan đúng nghĩa để học hỏi cả, kể từ ngày đó, sức khoẻ ngày một tiến bộ, ăn rau sống, uống nước sống, chạy chân đất, phơi nắng gió mà không hề đau ốm gì.
Điều này cũng được ghi nhận trong cuốn UNG THƯ - SỰ THẬT, HƯ CẤU, GIAN LẬN - VÀ NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH KHÔNG ĐỘC HẠI qua câu chuyện dưới đây

Có 2 ông cùng nghiên cứu khoa học.

- Ông A cho rằng: mọi bệnh tật đến từ bên trong. Cơ thể suy giảm miễn dịch nên không đủ sức chống lại vi sinh vật.

- Ông B cho rằng, mọi bệnh tật đến từ bên ngoài, do vi sinh vật tác động đến cơ thể mà gây suy yếu miễn dịch và gây bệnh.

- Ông A và ông B rủ nhau ra hội đồng các nhà khoa học, xin được xử coi ai đúng ai sai.

- Ông B có gia thế, nên được công nhận. Ông B được giải thưởng quốc tế, các công ty áp dụng lý thuyết của ông B để sản xuất hàng loạt thuốc chống vi sinh vật...

Câu chuyện không dừng lại ở đó. Ông B càng ngày càng nhìn nhận rõ sai lầm của mình, nhưng ổng không dám thừa nhận với công chúng. Mãi cho đến cuối đời, lúc sắp chết, ổng B mới nói với ông A: anh đã đúng, tôi sai.

P/S: tên ông B là Louis Pasteur 🙂

Mình trước đây là fan hâm mộ của ông B, từ ngày mình ăn Raw vegan, đọc thêm sách vở, nhìn nhận bản thân + quan sát thực tế, mình kết luận Ông A đúng. Hình chụp mình uống nước suối chảy từ trong rừng, trước đó ăn lá rừng, trái cây dại. Chiều về uống nước ép rau, ăn tô salad thật bự, tối ngồi thiền, và tỉnh táo viết phần này.

2. Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật + tivi

Từ ngày làm quen với nước ép và nhận ra hiệu quả thải độc của nước ép rau, mình bắt đầu tin tưởng vào phương pháp chữa lành tự nhiên của những người mà mình theo dõi. Tất nhiên là họ thì ở phương trời Tây, xa lơ xa lắc, nhưng những bài báo, website, video hướng dẫn lại rất phổ biến và dễ học theo. Cả người bệnh ung thư đã khỏi hàng chục năm, hay những người mắc các bệnh mãn tính như hen suyễn, viêm da cơ địa, bệnh tự miễn, tim mach... Tất cả họ đều có một cuộc sống khoẻ mạnh, hạnh phúc với chế độ ăn giàu rau củ quả dạng tươi sống, và không ăn tinh bột hay đạm động vật.

Thế là mình bắt tay vào làm theo họ, kiêng 100% tinh bột + đạm động vật. Lúc đầu mình kiêng 100% tinh bột trước. Cũng hơi run, nhưng đọc tài liệu và trải nghiệm thấy đúng: rằng lượng carbohydrate mà cơ thể cần thật ra rất ít, do đó tiêu

thụ 1 lượng lớn rau củ quả tươi có thể đảm bảo được. Hơn nữa cơ thể còn có thể sử dụng chất béo, chất đạm tạo thành năng lượng. Nên yên tâm kiêng 100% tinh bột.

Có 1 điều mắc cười ở đây, là tinh bột gây nghiện - gấp 8 lần cafein. Thử tưởng tượng một người có thói quen uống cà phê đều đặn hằng ngày, 1 ngày không có cà phê sẽ bồn chồn, lo lắng, kích thích thế nào... Thì việc cắt tinh bột sẽ gây ra cảm giác gấp 8 lần như vậy.

Vậy nên kiêng 100% tinh bột, được hay không là nhờ ý chí, và lòng tin. Bụng mà sôi ọt ọt, cảm giác khó chịu quá đi ... thì kệ nó, chỉ là cảm giác thôi mà. Ban đầu mình chưa quen, mỗi lần đói thường hay cáu^^ thế là vào phòng đóng cửa ngồi thiền 1 mình, hoặc uống ly nước lọc, tốt nhất là nước ép rau. Mọi thứ dịu đi, rồi mình lại đọc sách, tập thể dục nhẹ nhẹ. Sau 1 thời gian là ổn.

Tiếp đến là chuyện kiêng 100% đạm động vật. Ba má mình lúc đó vẫn còn chưa tin lắm, mình cũng chưa tin. Không ăn đạm động vật, lại còn không ăn đậu nành, ăn mỗi rau củ quả thì lấy đạm ở đâu. Rồi cũng hiểu ra vấn đề, lượng đạm cần thiết cho cơ thể là 0,8g protein/kg cân nặng. Mình gần 40kg, thì là hơn 30g. 30g thì trong rau củ quả, tảo, hạt có đủ mà.... Hơn nữa, chế độ ăn nhiều đạm, nhất là đạm động vật, gây nặng gánh cho gan, khiến khả năng đào thải độc tố của gan kém đi - những người bệnh, nhiều độc tố thì càng cần phải làm nhẹ, bảo vệ và giúp gan hồi phục.

Do đó, mình kiêng 100% đạm động vật.

Những ngày đầu kiêng 100% tinh bột mà chưa kiêng đạm động vật, tâm trạng mình không được tốt lắm, hay giận, khóc, thiền cũng khó tĩnh tâm. Rồi ngày mình ra quyết định nghỉ ăn đạm động vật luôn, thì tâm trạng mình dịu đi, thiền tốt hơn hẳn, và càng về sau, càng quen với chế độ ăn raw vegan, mình biết yêu quý cơ thể, và cho chọn lựa mình cũng sẽ chọn raw vegan, chọn không ăn tinh bột và đạm động vật nữa.

P/S: Còn chuyện kiêng 100% tivi. Mình lấy ví dụ bản thân thôi nha. Trong cuốn sách của cái ông viết ra mấy phương pháp mình đang áp dụng này, có nói đến lợi ích của tia cực tím, và khuyên mình nên phơi nắng nhiều, lại còn nắng to, nắng sau 8h, và nói rằng kem chống nắng gây ung thư da.. Tivi thì lại khuyên nên dùng kem chống nắng, hạn chế phơi nắng. Rõ ràng là ông này cứu mình, tivi lại không. Ti vi còn hay chiếu mấy bộ phim bi lụy, khóc than làm nhụt chí anh hùng dễ sợ. Vậy nên mình chọn đọc sách và nghỉ chơi với tivi hihihi

Link mua sách, sách này là cuốn sách ai cũng nên có, bày cách ăn uống, sinh hoạt cực kỳ hay và thực tế https://tiki.vn/ung-thu-su-that-hu-cau-gian-lan-va-nhung...

3. Tại sao tôi kiêng 100% đạm động vật

Thực đơn của mình hằng ngày là thực vật, gồm rau trái và hạt, ăn sống, ngoài ra thì không hề có tinh bột hay đạm động vật.

Mình kiêng 100 % đạm động vật, là không ăn những món có đạm từ động vật gồm: thịt, cá, tôm, cua, ếch, trứng, tổ yến, vi cá, sữa động vật và những món từ sữa như phô mai, sữa chua...

Vì sao mình lại kiêng 100% đạm động vật?

- Vì mình mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối. Mà những người khỏi bệnh đều dặn là không được ăn đạm động vật. Bởi lẽ:

+ Đạm động vật làm tổn thương gen có chức năng bảo vệ và sữa chữa của cơ thể.

+ Đạm động vật kích hoạt tế bào bình thường thành bất thường và biến thành tế bào ung thư.

+ Đạm động vật nuôi tế bào ung thư nhanh sinh đẻ, phân chia thêm.

+ Đạm động vật tốn nhiều enzymes để tiêu hoá, mà enzymes của cơ thể thì có hạn, như pin của máy ấy. Xài nhiều, nhanh hết pin thì máy hỏng. Cơ thể hết enzymes thì bệnh và chết, dù là tuổi trẻ hay tuổi già. Cứ hết enzymes thế là chết.

+ Đạm động vật thối rữa và nuôi bọn nấm, giun sán, vi khuẩn có hại trong đường ruột. Bạn có thấy con chuột khi chết đi, xác nó thối rữa và đầy giòi bọ không? Khi mình ăn đạm động vật, thì món ấy cũng thối rữa trong bụng y chang vậy, mà mình xì hơi thối ơi là thối, còn chất thối rữa ấy ngấm vào máu và đi khắp cơ thể => gây bệnh khắp nơi.

- Thế là mình không ăn đạm động vật, nói là kiêng 100% đạm động vật cho có khí thế. Và mình sống khí thế được 5 năm kể từ ngày phát hiện bệnh, 4 năm kể từ ngày mạng sống như ngọn đèn lay lắt, xanh xao sau 3 toa hoá trị thất bại.

P/S: mình hết ung thư chưa? Tất nhiên là chưa rồi. Mình tin là mình sẽ hết, tùy vào sự nỗ lực của mình thế nào. Còn từ bây giờ đến ngày hết bệnh, mỗi ngày được sống, tích cực, yêu đời, khám phá thêm nhiều điều hay, da hồng lên 1 tí, tay chân khoẻ lên 1 tí, bình yên và thanh thản hơn 1 tí, truyền cảm hứng thêm cho ai đó chăm sóc sức khoẻ. Đối với mình là một ngày thành công rồi hihi

4. Đường và tinh bột – loại nào nuôi ung thư

Mình viết bài này tặng ba mình, tại vì ba mình khi nhìn thấy mình không ăn tinh bột, không ăn đường, mà ăn rau sống, trái cây, hoa lá cành thì bảo là mình ăn như người ngoài hành tinh, lại có lúc bảo mình ăn như tiên. Còn mình nghĩ là mình ăn xịn hơn người bình thường thôi 🤣🤣🤣

À. Quay trở lại chuyện đường, và tinh bột. Vì mình mắc ung thư nên mình chọn chế độ ăn kiêng 100% tinh bột (+ đường) + đạm động vật, để sống lâu thôi mà. Kia mà nói kiêng 100% tinh bột thì có câu hỏi đặt ra là KHÔNG ĂN TINH BỘT thì não ăn gì? Câu trả lời là NÃO ĂN THỨ KHÁC XỊN HƠN. Tin không? Ai mà biết, mình thì mình cảm thấy mình thông minh, sáng dạ hơn mình ngày xưa lúc còn ăn tinh bột nhiều.

Vì sao vậy ta?

****** Tế bào ung thư ăn gì?***

Tế bào ung thư tiêu thụ đường gấp 16 lần tế bào khoẻ mạnh. Tức là hễ ăn 16 phần đường thì 15 phần cho ung thư, 1 phần nuôi cơ thể.

****** Tinh bột liên quan gì đến ung thư?***

- Tinh bột là gạo, ngũ cốc, khoai, bắp... được nấu chín lên: cơm, bún, phở, bánh mì, pizza, mì ý, bánh ngọt, bánh có bột mì, nui... Mấy món này khi vào cơ thể chuyển thành đường - glucose, ngoài ra còn tạo chất nhầy - thức ăn cho giun sán.

- Rau củ nấu chín, hay thức ăn nấu chín sinh chất nhầy + đường, nuôi giun sán. Đấy là lí do tại sao cọng rau ăn sống thì có đắng, mà nấu chín thì ngọt.

****** Các loại đường nuôi ung thư khác***

- Tự nhiên: mật ong, mật agave, nước ép trái cây (khác trái cây ăn nguyên trái). Đường lactose trong sữa bò.

- Nhân tạo: đường ăn kiêng, đường aspartme, tinh chất bắp, đường mía thô, đường trắng, đường thốt nốt... (qua gia nhiệt hoặc tổng hợp trong phòng thí nghiệm)

****** Vậy ăn gì bây giờ?***

Mình vẫn ăn đường nha. Mà là những loại đường khác, có nhiều loại đường lắm, mà lâu nay mình chỉ để ý tới đường có vị ngọt hay ăn thôi, phân chia ra như thế này, dựa vào cấu trúc phân tử hoá học nhen.

- Đường chuỗi ngắn: glucose, fructose, sucrose, fucose, xylose, galactose. Trong đó 3 loại đầu nếu ăn nhiều quá là gây bệnh (nằm trong ngũ cốc, trái cây ngọt), có cả trong rau trái, nấm...

- Đường chuỗi trung bình và dài - tên chung là polysaccarides, hay là glyconutrients, có trong hầu hết các loại rau trái tươi sống (nấu chín bị nhiệt bẻ gãy thành ngắn), siêu thực phẩm như: phấn hoa, tảo, mấy quả sơ ri, dâu, việt quất, nha đam, bơ, rong biển, thực vật phù du, tảo kelp, wakame, tảo đỏ, tảo lam, trong nấm dược liệu, trong thảo dược.

- Các loại đường chuỗi ngắn thì có vị ngọt. Chuỗi càng dài thì càng có vị đắng, đó là lí do mà rau sống thì ăn đắng, nha đam đắng, bồ công anh đắng, nước sắc nấm thì đắng kinh hồn.

- Đường chuỗi dài giúp nâng cao miễn dịch, kháng khuẩn, chống ung thư, tăng cường trí não, chống lão hoá, làm người mảnh mai, thon gọn. Đấy là lí do vì sao ai ăn raw, dùng thảo dược, dùng nấm nhiều thì người trẻ trung, tươi sáng ra, thon gọn hơn nhiều.

- Cũng có 1 số loại đặc biệt, dù chuỗi dài nhưng vị lại ngọt, và có dược tính: kỷ tử, la hán quả, yacon (khoai sâm), artichoke.

- Đường ngắn, đặc biệt là glucose, cung cấp năng lượng nhanh, nhưng cũng mất nhanh. Cho nên ăn trái cây, ăn bánh ngọt thì nhanh lên năng lượng, mà không bền, nuôi giun sán, candida. Đường dài thì cần thời gian tiêu hoá lâu hơn, cung cấp năng lượng bền hơn. Cho nên ăn vô người bình yên, nhẹ nhàng mà lâu đói.

****** Vậy chọn ăn như thế nào?***

- Theo hiệu quả về mặt sức khoẻ lâu dài, và linh hoạt, tuỳ theo điều kiện và tình trạng bệnh tật hay khoẻ mạnh hiện tại.

- Dù thế nào thì mình cũng không uống sữa, không ăn tinh bột hay các loại đường aspartam, đường ăn kiêng, đường bắp tinh chế độc hại rồi.

- Còn lại thì tuỳ vào giai đoạn: bệnh nặng thì nhịn ăn, uống nước lọc, uống nước ép rau 1 thời gian, ăn sinh tố thì xay chung trái cây với rau. Chừng nào ăn thô thì ăn có rau xanh, có bơ, có nha đam, có phấn hoa, dùng nấm dược liệu, thảo dược, síu pơ food vô.

- Sau một thời gian vị giác được chuẩn lại, thì ăn trái cây ngọt quá chừng, không quen, ăn rau, uống thảo dược lại dễ dàng vậy đó.

****** Ăn như mình thì não ăn gì ?*** 🥦🥦

Não cần glucose - vâng. Nhưng mà glucose có cả ở trong rau xanh, trái cây và các loại thảo dược, super food chớ không phải mỗi trong tinh bột.

Sau một thời gian ăn quá nhiều tinh bột, đường dư thừa, thì gây bệnh. Lúc này glucose dư được đưa vào gan và cơ dự trữ thành glycogen (không tốt cho gan), khi nhịn ăn, thanh lọc thì glycogen được giải phóng ra thành glucose nữa đó. Nước ép rau vẫn có glucose mà. Kia mà mấy ngày đó mình vừa nhịn vừa thụt tháo đại tràng liên tục để làm sạch gan - nâng hệ miễn dịch lên oánh lại ung thư, vả lại mấy ngày nhịn ăn đó, uống nước ép đó là để chữa lành, ở nhà, nghĩ ngơi, bỏ hết thế giới ngoài kia đi, cho nhẹ cái não đi mà.

Sau này ăn lại đa dạng, làm việc, hoạt động nhiều, thì còn nhiều thứ khác là đường đa, chuỗi dài khác, còn chất béo nữa... nói chung là hồi sau sẽ rõ hơn, đi sâu vào nước sạch, lợi khuẩn, hoá học, C, H, O còn nhiều điều thú vị.

Tóm lại là mình ăn kiêng tinh bột, đường để sống lâu khám phá thêm mấy điều thú vị trên đây, trong phim Hôn lên mảnh đất hay cuốn Siêu tổ chức con người có nói đó ^^

P/S: cũng có nhiều phương pháp khác, có người ăn raw phần lớn trái cây vẫn khoẻ mạnh, có người dùng đường mía khoẻ mạnh, có người ăn tinh bột vẫn khoẻ mạnh. Riêng mình thì mình cảm thấy mình khoẻ với chế độ ăn rau và thảo dược, bổ sung siêu thực phẩm, nấm dược liệu này. Kinh nghiệm thực tế của mình là khi mình ăn kiểu này, raw 100% ra vùng lạnh mình không cảm thấy lạnh, và dù cho mình không ăn gì, uống nước lọc thôi thì mình tung chiêu 5 phút tập **#Egoscue** là người mình nóng toé lửa rồi á. Vậy nên mình cảm thấy thú vị, lúc xưa mình mong ước sống qua 1 năm, rồi 5 năm, còn bây giờ thì 100 năm nhờ chế độ ăn này, cảm thấy hứng thú và chia sẻ, bạn đọc rồi, nếu có áp dụng thì quan sát thử xem hen.

Nếu mà có ai hỏi là không ăn tinh bột thì não ăn gì, mình bảo là não ăn thứ khác xịn hơn để sống lâu coi có thành tiên như ba mình bảo không 😂😂

****** Tài liệu tham khảo:***

Sách về ung thư của Markus, dạng ebook, mua đọc ở đây

https://www.markusrothkranz.com/online.../e-books/index.html

Các đầu sách về chế độ dinh dưỡng cho tuổi thọ của David Wolfe

https://www.amazon.com/.../B001JS93X2%3Fref=dbs_a_mng_rwt...

Sách Siêu tổ chức con người

https://www.amazon.com/.../dp/B01FWKEBDY/ref=mp_s_a_1_1...

Phim Hôn lên mảnh đất, phụ đề tiếng Việt

https://dongphym.net/.../-hon-len-manh-dat-kiss-the...

5. Đạm nào nuôi ung thư

Bài này mình viết tiếp về đạm - hay còn gọi protein - cụ thể là những loại đạm nuôi tế bào ung thư.

Bài viết có thể hơi kích thích não bộ 1 tí, kia mà bạn bình tĩnh nhé. Đối với mình, là bệnh nhân ung thư, và đối với nhiều bệnh nhân khác, những kiến thức này quá sức là bình thường luôn. Mình chỉ tóm tắt lại 1 lần nữa, cụ thể và sâu hơn 1 tí nữa, hiểu sâu thì yên tâm, khỏi lăn tăn, ăn gì thì tự chịu trách nhiệm, và để dành thời gian tận hưởng cuộc sống thay vì cứ đắn đo, dùng dằng 😆😆

Còn về phần mình, cá nhân mình có quan sát, thì bệnh, hay ung thư, khoan nói là ăn thêm cái gì, bồi bổ thêm gì, chỉ cần LOẠI BỎ trước, thụt tháo đại tràng, bỏ đạm động vật, tinh bột, và loại bỏ stress từ công việc, quan hệ, bạn bè tiêu cực là cầm chắc trong tay cơ hội sống rồi. Và bất cứ ai, dù bệnh gì, ung thư hay không ung thư mà hỏi mình làm sao, thì câu trả lời luôn là kiêng 100% đạm động vật + tinh bột.

Mình là vậy đó, 100% hoặc không có gì.

Nói về đường, tinh bột nuôi ung thư, tại sao kiêng 100% tinh bột, mình có viết ở bài 4, PHẦN 11, bài này về việc kiêng 100% đạm động vật hen.

5.1. Đạm động vật nuôi ung thư

- Các sản phẩm từ động vật chứa IGF - 1 (tên là Insulin Growth Factor - 1) - (yếu tố tăng trưởng insulin). Chất này làm cho tế bào bình thường chuyển thành tế bào ung thư, phân chia và di căn.

- Tế bào mỡ cũng sản xuất IGF - 1. Những người quá cân rất dễ mắc ung thư vì mỡ và cholesterol giống như lá khô, châm lửa phát là cháy, phát triển ung thư vú, nuôi ung thư lớn nhanh...

- Nguồn Cholesterol duy nhất, đến từ động vật. Đạm động vật, đặc biệt là thịt bò, chứa hàm lượng cao IGF - 1. Con người mình cũng có IGF - 1, mà cơ thể tạo ra vừa đủ cho chính nó, khi trưởng thành rồi, thì IGF 1 giảm đi, vì còn cái gì cần tăng trưởng nữa đâu. Nếu như mình ăn những thứ chứa IGF - 1 cao, đến từ bên ngoài, từ bé đến lớn, thì lượng dư đó đi về đâu? Có phải là về với những thứ tăng trưởng ngoạn mục như khối u không?

- Chế độ ăn thực vật, đặc biệt là Raw vegan thì không có cholesterol và có mức IGF - 1 thấp 😁😁

==>> Đạm động vật: ngừng tất cả Trứng, sữa động vật, phô mai, ya ua (sữa chua từ sữa động vật), tôm, cá, cua, cả loại chăn nuôi tự nhiên bằng cỏ hay loại đánh bắt tự nhiên --- tức là cả đạm động vật hữu cơ, organic, tự nhiên, hoang dã đều KHÔNG. Dù gì thì gì, nó vẫn không phù hợp với con người.

5.2. Choline – thức ăn cho ung thư

- Thịt, trứng, sữa chứa Choline - kích hoạt ung thư.

Tế bào ung thư sử dụng nhiều Choline lắm á, nghiên cứu cho thấy là choline thúc đẩy K tuyến tiền liệt, đặc biệt là chỉ với việc cứ 3 ngày ăn 1 quả trứng, thì cơ hội K tuyến tiền liệt tăng lên 80%.

5.3. Methionine thì sao?

Sản phẩm từ động vật chứa hàm lượng methionine rất cao, tế bào ung thư thích điều này. Và bất ngờ là vầy, loại chứa nhiều methionine nhất là cá, rồi đến gà, đến thịt và sữa. Cho nên có mấy bạn mà hỏi không ăn thịt, chỉ ăn cá thôi có được không thì câu trả lời là đây 😁😁

Thực vật có chứa Methionine chớ, kia mà ít thôi, đủ để cơ thể xài chớ không nuôi ung thư nè.

5.4. Đạm động vật gây tăng đường huyết

- Tế bào ung thư sử dụng đường gấp 16 lần bình thường. Vậy kiêng đường, tinh bột đủ không? Câu trả lời là không. Vì đạm động vật cũng làm tăng lượng đường trong máu.

- Lí do là vì các món ăn động vật chứa đầy chất béo bão hoà và cholesterol - 2 thứ này gây tắc nghẽn màng tế bào, che lấp thụ thể insulin. Khi mình ăn đường, hay là carbohydrate... thì tụy tiết insulin để đưa đường vào cơ bắp, vào tế bào, kia mà các cổng tiếp nhận thì bị tắc nghẽn rồi, cho nên đường không vào được, ở lại trong máu, làm tăng đường máu, và tế bào ung thư, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng thích điều này.

- Còn cơ bắp, tế bào, cơ thể thì sao. Không có đường nên cơ bắp yếu, không đủ năng lượng, não tiếp tục chỉ huy, tụy tiếp tục bơm insulin, tới 1 thời điểm tụy quá sức rồi thì tiểu đường xảy ra.

- Tụy giảm, mất chức năng, thì insulin không đủ để vận chuyển vitamin C tới cho hệ miễn dịch làm việc nữa, cuối cùng là cơ thể thì thiếu năng lượng, hệ miễn dịch không làm việc, đường thì đầy trong máu, bệnh tật, ung thư, chết... Đứng đợi ở cuối đường.

Viết bài này mình cảm thấy rất buồn cười, mặc dù mình cũng muốn nghiêm túc, bài bản lắm, kia mà mình vẫn hài và cười mãi nè. Chuyện nó không đáng để lo, kia mà vẫn lo

- Có người bỏ hẳn đạm động vật sau 1 đêm.

- Có người giảm dần.

- Vẫn ưu tiên về tuổi tác và tình trạng sức khoẻ. Kia mà đối với mình, đã mắc ung thư rồi thì ngay và luôn đi, và không có lăn tăn chuyện du di, thôi thì, mai mốt bớt rồi ăn lại... Ăn làm gì khi đạm động nấu chín rồi mất hết 1/2 protein, và ăn làm gì khi xung quanh mình đầy rau trái, Việt Nam chớ có phải sa mạc Sahara hay Bắc Cực, Nam Cực đâu mà lo không có thứ ăn.

- Còn những người đang khoẻ mạnh thì sao? Tế bào ung thư xuất hiện từng giây, từng phút, luôn có sẵn, phát triển âm thầm, cho đến ngày chụp chiếu mà thấy được thì trải qua chục năm rồi, lúc đó là toàn cơ thể đều yếu, chớ không phải mỗi chỗ khối u, giai đoạn 1,2 cũng vậy thôi. Phục hồi, chữa lành tốn kém, lâu hơn. Và

chiếc đinh cắm vào cây, dù rút ra cũng để lại vết thẹo. Cho nên hạn chế và cải thiện, tiến bộ được chừng nào là mừng chừng đó.

- Ăn chay? Lại chủ đề ăn chay. Ăn chay thiếu chất - vẫn sinh ung thư nha.. Ăn đạm động vật cũng nuôi ung thư. Vậy Có cách nào ăn chay mà không ung thư, mà vẫn đủ chất không?

Có chứ, đó là chế độ ăn Raw vegan, mà mình nghĩ là tốt nhất mà mình biết, tất cả chỉ cần đọc sách để biết thêm kiến thức, tự mình trải nghiệm, chia sẻ thêm với bạn bè cùng chí hướng, người đã và đang ăn Raw vegan...

Kiến thức này tham khảo từ ebook Cancer của Markus Rothkranz, đồng tác giả cuốn Heal Yourself - Tự chữa lành, và hài hoà với nội dung các cuốn sách về Ung thư, bệnh tật, chữa lành đang có bán ở Việt Nam như Sống lành để trẻ, Ăn xanh để trẻ, Bí mật dinh dưỡng cho sức khoẻ toàn diện... Bạn có thể tìm đọc thêm để có câu trả lời khách quan, đừng tin mình hết nhé.

Link tải sách Tự chữa lành ở đây - sách không bán, chỉ có pdf, tải về, in ra đọc và có thể cứu được nhiều cuộc đời

https://bom.so/1qM9fM

6. Né xa đường tinh luyện – tiêu thụ đường tự nhiên

Khi mình nói với bạn bè là mình không ăn 100% tinh bột, ai cũng tròn mắt ngạc nhiên, và hay hỏi là, không ăn đường làm sao sống, không có đường thì làm sao não hoạt động.

- Não cũng cần đường để hoạt động, nhưng với lượng rất ít, và chế độ ăn RAW VEGAN vẫn đảm bảo được.

- Các cơ quan khác có thể lấy năng lượng từ chất béo và protein. Và chế độ RAW VEGAN vẫn đảm bảo được 2 thành phần này.

6.1. Vậy lấy đường từ đâu ?

- Đường có trong chất xơ hoà tan có trong rau củ. Trong trái cây chín và rau củ tươi sống (không nấu chín) có enzymes giúp cơ thể tiêu hoá được chất xơ hoà tan làm năng lượng.

- Đường có trong mật ong: mật ong, có đường, có enzymes, có tính kháng sinh, nên tốt cho sức khoẻ, nhưng chỉ dùng với lượng vừa phải. Nên kết hợp với các loại thảo dược khác như gừng, tỏi, nghệ, diệp lục trong rau xanh.

- Trái cây chín cũng có đường, và trái cây rất giàu enzymes, chất xơ, có loại còn giàu protein như sầu riêng, lê ki ma... Nên ăn trái cây trực tiếp với lượng vừa phải, hoặc xay sinh tố với rau lá xanh, tảo , dầu ép lạnh. Chất béo, chất xơ và protein sẽ làm chậm tốc độ giải phóng đường trong máu. Không nên ép trái cây trừ 1 số loại ít ngọt (táo,dứa, nho có hạt...), làm đường máu tăng nhanh.

6.2. Một số loại đường thay thế:

- Ngọt ngào làm cho món ăn thêm hấp dẫn, ngon miệng. Nhưng cần kiêng đường, thì phải làm sao?

+ Dùng đường ăn kiêng: đường cỏ ngọt, si rô lá phong, xi rô sâm yacon, đường từ quả la hán.

+ Dùng mật ong, quả chà là, nước mía để tạo ngọt.

+ Một số thức ăn lên men, cần sử dụng đường? Hãy dùng nước mía, mật mía, đường mía thô, đường thốt nốt - là đường tự nhiên, giàu khoáng chất.

- Đối với trường hợp bệnh nặng, ít vận động, cần tiết kiệm năng lượng, thì không nên dùng đường, kể cả đường ăn kiêng. Chỉ cần đường trong nước ép rau là đủ. Nếu cần, có thể dùng đường chiết xuất từ la hán quả - loại này bổ khí - an toàn và tốt cả cho người có bệnh nặng.

- Tuyệt đối không dùng đường tinh luyện, đường trắng. Các loại đường này được tinh chế rồi, nên không còn khoáng chất, lại có chất tẩy công nghiệp. Khi bạn tiêu thụ đường tinh luyện - không có enzymes, không có khoáng

=> cơ thể sẽ bù trừ bằng cách lấy enzymes của cơ thể ra, lấy khoáng của cơ thể ra để trung hoà

====> dần dần, tụy hoạt động quá tải, hết enzymes nên gây tiểu đường, xương mất khoáng nên gây loãng xương + 1 loạt các bệnh khác, nặng nề nhất là ung thư.

7. Muối tinh là độc chất

Có đợt, mình bị ốm vì một lí do khá là ngớ ngẩn, liên quan đến biển và muối. Vì vậy, mình xin được chia sẻ một số trải nghiệm của mình về muối - gia vị không thể thiếu hằng ngày, nhưng chính là thứ mà chúng ta hay chủ quan nhất mà vô tình làm tổn hại đến sức khoẻ.

Chủ đề muối, sẽ khá dài, nên mình sẽ viết thành nhiều phần. Phần này nói về muối tinh.

Trước tiên, cần biết muối tinh là gì cái đã nè. Muối tinh, tức là muối không phải là tự nhiên. Là muối đã được đem qua tinh lọc, tẩy trắng bằng hoá chất, loại bỏ các khoáng chất tự nhiên, chỉ còn lại mỗi Natri và Clorua.

Tại sao lại nhà sản xuất lại tinh chế muối? Vì muối tự nhiên, ngoài Natri và Clorua thì còn nhiều khoáng chất khác, như Ma giê, Kẽm, Magan... Và muối càng giàu khoáng, thì sẽ càng dễ hút nước, dễ bị ẩm, khó bảo quản... Và màu tự nhiên của muối sẽ không được trắng.

Cơ thể chúng ta cần khoáng. Trong máu chúng ta không chỉ có mỗi Natri và clorua, còn rất rất nhiều các vi khoáng khác với 1 tỷ lệ thích hợp để cơ thể duy trì được chức năng sống. Lẽ ra chúng ta cần ăn muối tự nhiên, giàu khoáng, để phù hợp với nồng độ khoáng chất của cơ thể. Nhưng vì nghĩ là muối tinh là muối sạch mà chúng ta làm hại đến sức khoẻ. Không những tiếp thêm hoá chất tẩy trắng độc hại, mà còn đem vào cơ thể chỉ có mỗi Natri, clorua và làm mất cân bằng điện giải, tăng gánh nặng cho các cơ quan, đặc biệt là tim và thận. Lâu dài làm tăng huyết áp, suy tim, suy thận...

Mình đã nhiều phen te tua vì muối tinh, khi viết lại phần này cũng còn chút rùng mình.

- Trong 1 chuyến đi xa nhà. Chủ yếu là ăn rau luộc. Hôm đầu tiên, mình ăn thêm cháo rau củ loãng, chan nước mắm chay. Hôm thứ 2, mình có ăn thêm rau xào. Qua hôm thứ 3, tự nhiên cảm thấy người nặng nề, đi cầu thang phải dừng lại thở dốc. Cảm giác căng căng ngón tay, và khi khám chân, thì phát hiện chân bị phù, dấu Godet dương tính rõ. (dấu này đọc là Gô đê, khám bằng cách ấn ngón tay cái lên vùng mô ở trước xương cẳng chân, khi bị phù, ấn vào sẽ để lại dấu lõm xuống).

Biết có chuyện chẳng lành liên quan đến muối. Mình hỏi kỹ và biết là nhà bếp dùng muối tinh để nấu ăn. Và theo mình quan sát, nhiều cô ở cùng phòng với mình hôm đó bị lên cơn cao huyết áp, dù trước đó, lúc ở nhà không có tình trạng này.

Sau đó, mình chuyển qua ăn rau củ sống toàn bộ, thì tình trạng phù mất dần sau 3 ngày.

- Lần thứ 2, khi đi xa nhà, mình ăn raw 100%. Và ngày đó, nhà bếp dọn lên món rau củ muối (ghi nhãn là nhà làm), vị chua ngọt rất ngon. Mình ăn 1 ít. Và tối đó lên cơn cao huyết áp, lạnh tay chân, đầu nóng, căng. (Mình đoán là món đó có rất nhiều muối, muối tinh, và bị vị ngọt che lấp đi). Hôm sau mình bỏ luôn món muối chua đó, ăn rau củ tự tay mình chọn nguyên liệu, chế biến. Thì không thấy tăng huyết áp nữa.

P/S: những bài viết so sánh muối tinh và muối tự nhiên có thể tìm thấy trong sách vở, internet. Mình có đọc rồi, nhưng chỉ nghĩ đơn giản, ra ngoài thì thoải mái tí có sao đâu ... Cho đến ngày mình bị lên cơn tăng huyết áp, phù tay chân... trong điều kiện xa nhà, không có máy móc để theo dõi, không có nước ép rau để cân bằng điện giải, không có túi thụt tháo để thải độc cấp... Thì muối tinh đối với mình như ác mộng, và mình tự động coi nó là chất siêu siêu độc. Né 100% luôn.

8. Muối biển có thật sự an toàn

Muối - không chỉ là natri và clorua, mà là một hỗn hợp gồm nhiều vi khoáng khác nữa: Kali, Ma giê, Kẽm, I ốt, Sắt...

Cơ thể con người không thể thiếu khoáng, đặc biệt là những người đang mắc bệnh nặng. Vậy nên, việc lựa chọn muối ăn giàu khoáng, và sạch là điều cực kỳ quan trọng.

Có 2 nguồn muối ăn mà mình đang dùng hiện nay, là muối biển, và muối hồng Himalaya. Thật sự thì muối hồng Himalaya và muối biển không có nhiều sự khác nhau nhau lắm về dinh dưỡng. Nhưng khác nhau về độ sạch.

8.1. Muối hồng Himalaya

- Là muối tự nhiên, có từ thời cổ đại, nằm ở vùng núi cao tại Pakistan, được khai thác thủ công và ít lẫn tạp chất, kim loại nặng, được coi là sạch.

- Vị mặn, hơi chát.

8.2. Muối biển

Là muối tự nhiên, được lấy từ biển hihi. Quan trọng là ở biển nào.

Hiện nay biển đang bị ô nhiễm nặng bởi rác thải và hoá chất từ các nhà máy công nghiệp - nhiễm các hạt vi nhựa và kim loại nặng. Nước biển - muối biển đang

bị ô nhiễm, không chỉ riêng Việt Nam, mà trên toàn trái đất. Nên muối biển không còn an toàn nữa. Trừ 1 số vùng đầm lầy, vùng biển nhỏ nơi con người chưa đặt chân đến nhiều nên còn giữ được độ tinh khiết.

Mình hiện mới biết đến muối biển Celtic, Vị mặn dịu, ngon

=> Vì trong rau củ quả có muối sẵn rồi, nên mình ăn ít muối lắm, thỉnh thoảng trộn salad, làm dưa muối, mua bịch muối Celtic mà xài rất lâu. Má mình nấu ăn dùng muối hồng, 1 tháng dùng 500 gam trở lại.

8.3. Muối biển Việt Nam

Mình trước đây có dùng muối biển Việt Nam, vì lẽ mình yêu quê hương, và muốn tiết kiệm. Cho đến ngày mình bị ngộ độc kim loại nặng.

Thời gian trước, mình muốn ăn rong chân vịt để bổ sung collagen. Rong chân vịt ở quê mình nhiều lắm. Ban đầu cũng ngại ngại vụ nước biển nhiễm kim loại nặng. Nhưng vì thèm, nên cứ ăn.

Và mình bị ngộ độc, mất ngủ, người mệt mỏi, lo lắng và nhớ nhớ quên quên hoài mà không biết vì sao. Mình tìm hết nguyên nhân, loại trừ đi thì còn lại rong biển - lấy ở vùng biển quê mình. Mà thời gian gần đây, ở gần đó mới mọc lên nhà máy thép Hoà Phát - và người dân ở đó kể, ốc biển ở đó người dân vứt hết, đâu dám ăn, vì nó đắng ngắt à. Ốc biển, cá biển còn nhiễm kim loại nặng, dù nó bơi qua bơi lại vùng này vùng kia, huống chi rong biển chỉ bám mỗi 1 chỗ. Kể từ ngày tìm ra nguyên nhân kim loại nặng trong rong biển, ốc biển. Mình không ăn muối biển Việt Nam nữa.

9. Ăn ít - hay ăn nhiều không quan trọng. quan trọng là năng lượng sống - life force

Chúng ta có thói quen phân định thức ăn ra ít - nhiều. Thật ra ít - nhiều ở đây chẳng có ý nghĩa gì cả. Có thể đối với anh, ít là 1 chén, nhiều là 3 - 4 chén. Đối với chị, là ít là ăn xong bụng vẫn nhỏ, nhiều là no cành hông. Đối với mình, ít với nhiều là để chỉ năng lượng sống - Life Force

Năng lượng sống của thức ăn - có nghĩa là thức ăn chứa năng lượng, giúp bạn sống.

Khi bạn ăn một món ăn giàu đạm động vật, bạn cảm giác "no" - dạ dày đầy lâu, bạn cảm thấy người nặng nề, buồn ngủ, cáu kỉnh, bực dọc => món ăn không có năng lượng sống.

- Khi bạn ăn một đĩa rau luộc, cũng êm cái bụng đó, nhưng ăn xong bạn vẫn buồn ngủ, bạn cảm thấy đời chán thế, không có gì vui cả, đời cứ trôi về đâu... => Món ăn không có năng lượng sống.

- Khi bạn ăn 1 phần salad, hoặc sinh tố, hoặc uống cốc nước ép. Bạn cảm thấy người nhẹ nhàng, ấm trong lòng mà mát mẻ, tinh thần bình an. Bạn hăng hái, phấn khởi, làm việc hăng say, cười đùa vui vẻ ... Tức là món ăn đó giàu năng lượng sống.

Vậy món ăn giàu năng lượng sống ấy có gì: có tất cả mọi thứ mà cơ thể cần: enzymes, khoáng, vi khuẩn, vitamin, chất béo, carbohydrate, protein...

10. Tránh nạp độc – sử dụng chất tẩy rửa từ thiên nhiên

Hằng ngày, chúng ta nạp vào cơ thể bao nhiêu là chất độc. Không khí ô nhiễm, nước bẩn, thức ăn bẩn, và những chất độc đến từ những thứ chúng ta sử dụng hằng ngày: nước rửa chén, nước giặt đồ, nước lau sàn, dầu gội đầu, kem đánh răng, nước hoa, kem chống nắng.

Muốn biết trong những chất tẩy rửa công nghiệp, sản phẩm tạo mùi kể trên chứa những chất cực độc nào, và tác hại khủng khiếp của chúng đến với sức khoẻ ra sao? Bạn có thể đọc ở sách Ăn bẩn sống lâu của Bác sĩ Axe, giá 94k. Ai cũng nên đọc để có thể bảo vệ bản thân và gia đình. https://tiki.vn/an-ban-song-lau-p6683795.html

Phần này mình sẽ nói về cách mà mình bảo vệ cơ thể mình bằng cách sử dụng chất tẩy rửa từ thiên nhiên.

Ban đầu mình cũng có chút thắc mắc, là chất độc vào cơ thể như thế nào? Câu trả lời, là chất độc có thể thấm vào da, thấm vào lỗ chân lông, thấm vào nang tóc

vào sâu trong cơ thể. Còn chất tạo mùi, sẽ theo không khí vào sâu trong phổi, phá hủy tế bào, sinh đột biến, bệnh tật, ung thư...

Có 2 cách để giải quyết vấn đề.

- 1 là mua những sản phẩm làm sẵn, từ thiên nhiên. Bạn có thể gõ vào google: nước rửa chén sinh học, hữu cơ, tự nhiên, xà phòng giặc hữu cơ... Sẽ ra quá trời sản phẩm.

- 2 là TỰ TAY LÀM bằng cách sử dụng những thứ có sẵn quanh bạn. Tiết kiệm, an toàn, bảo vệ môi trường.

Mình xin chia sẻ cách làm của mình. Mình chọn **cách 2**, mua trái bồ hòn về làm nước giặt đồ, nước rửa chén, nước lau nhà + sử dụng bồ kết làm nước gội đầu.

Hình chụp thau nước giặt đồ má mình sử dụng nước ủ enzymes từ bồ hòn. Thơm, nhiều bọt. An toàn cho da tay và môi trường, nước giặt đổ trực tiếp ra đất, cho rau, cây ăn quả. Cây ổi nhà mình, từ ngày nhận được nhiều nước giặt đồ, rửa chén nhà làm, cho trái nhiều hơn mọi năm, ngọt, thơm, nhà mình ăn trực tiếp, ai cũng ghiền.

11. Tránh xa hóa chất – enzyme tẩy rửa từ tự nhiên

Làm thế nào mà mình sống sót được qua 5 năm. Đó là 1 hành trình dài, tới thời điểm hiện tại, cũng gọi là tạm ổn - Để có được chữ tạm ổn đó, mình đã làm rất nhiều thứ - không phải mỗi chế độ ăn kiêng 100% đạm động vật và tinh bột, không phải chỉ có tập thể thao điên cuồng, không phải mỗi việc mang ba lô đi tìm thầy để học thiền. Mọi thứ đều cần phải thay đổi, thật tích cực vào.

Bên cạnh việc tích cực thải độc, thì tránh nạp chất độc vào cũng rất quan trọng nhé ^^. Mà chất độc thì khắp mọi nơi, như mình đã kể ở phần trước, mà đôi khi, vì thói quen, vì những video quảng cáo đầy hấp dẫn, mà chúng ta vô tình tiếp thêm chất độc vào người.

Mình thấy sàn nhà dính thức ăn, mình cho đó là bẩn, mình ra siêu thị mua chai nước hơn 100k thơm sực nứt về lâu, mà không biết rằng nước thơm ấy mới chính là "bẩn", gây ra bệnh đường hô hấp cho mình.

Mình thấy tay mình dơ, sợ nhiễm vi khuẩn, mình dùng xà phòng sát khuẩn để rửa tay, mà không ngờ rằng việc đó làm hỏng đi hệ lợi khuẩn trên da, khiến mình dễ mắc bệnh nhiễm trùng hơn.

Thực tế nghe có vẻ đáng sợ, tuy nhiên, nếu mình biết cách làm ra sản phẩm thay thế từ tự nhiên - thì mọi việc bắt đầu đơn giản rồi đây 🙂

Phần này, mình xin được chia sẻ về **ENZYMES TẨY RỬA TỰ NHIÊN.**

Tóm tắt là: chúng ta dùng trái BỒ HÒN - có chứa chất SAPONIN - được coi như là xà phòng tự nhiên, tạo bọt, có tính tẩy rửa. Trái bồ hòn được đem lên men, tạo ra dung dịch có bọt, có tính acid nhẹ, giàu lợi khuẩn, có tác dụng tẩy rửa, diệt vi khuẩn có hại, cung cấp vi khuẩn có lợi.

CÔNG THỨC: GỒM 3 bước, mình dùng hình vẽ để minh hoạ, bạn có thể áp dụng tùy ý theo tỷ lệ nhé.

Bước A

- 1 kg bồ hòn, đun sôi liu riu 30 phút - 1 giờ, để nguội.

- 1/2 chén đường nâu nhỏ/mật mía...

- 1/2 chén muối biển.

- 1 cốc lớn kombucha, có scoby nữa thì càng tốt.

- Vỏ cam, vỏ chanh, vỏ dứa (càng nhiều càng thơm)

Bước B

- Cho tất cả nguyên liệu ở bước A vào thùng.

- Thêm nước vào cho đủ 5 lít. Cần chừa 1 khoảng trống 10 cm từ mực nước tới miệng thùng.

- Đậy nắp lại.

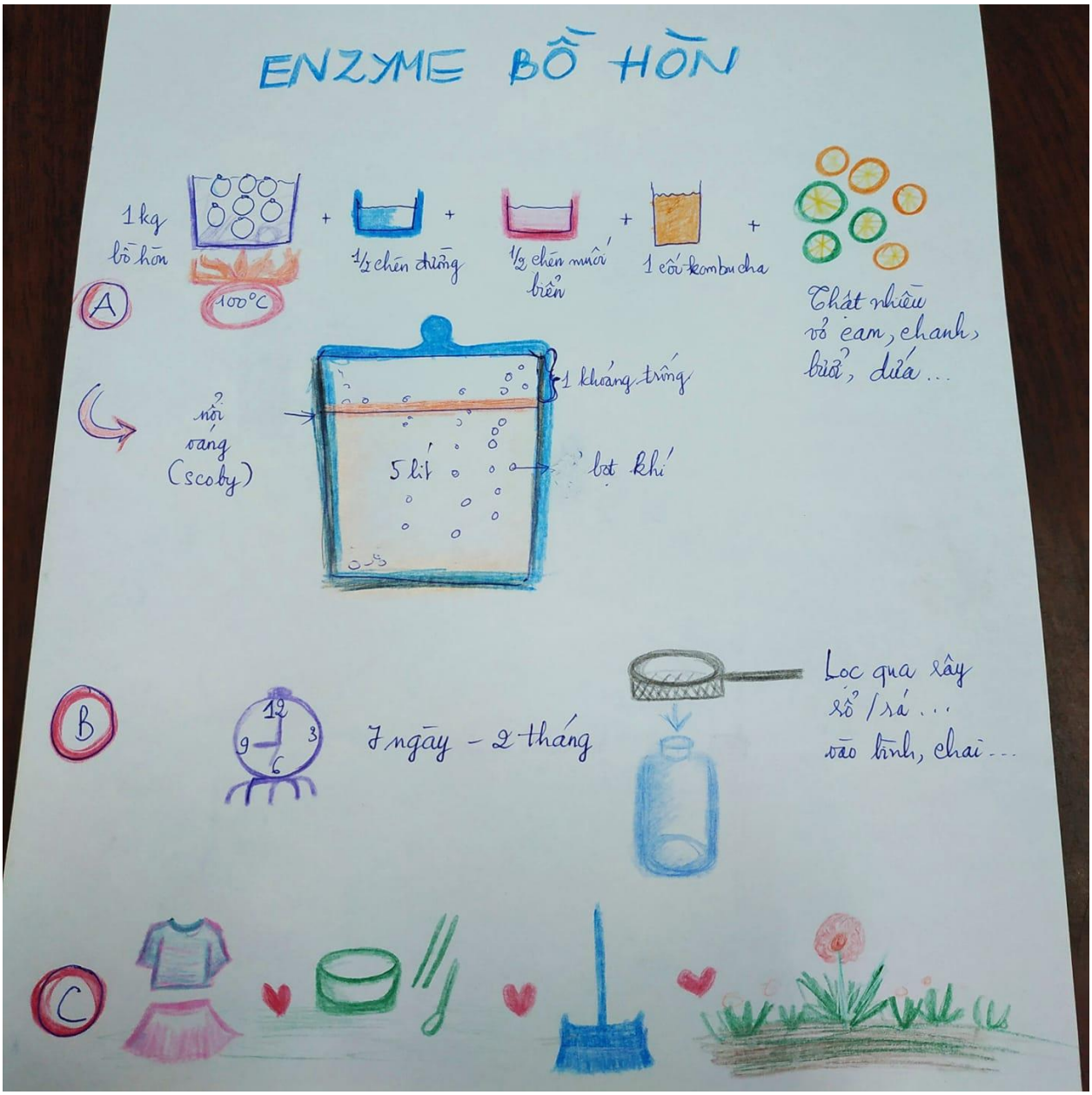
- Chờ 7 ngày - 2 tháng thì mở nắp ra, múc dung dịch enzymes, rây qua rổ, rá... Lấy phần nước lọc ra, cho vào chai lọ dùng dần

Bước C - Sử dụng

- Nước enzymes này cực kỳ thân thiện cho môi trường, an toàn cho da tay, giặt áo quần sáng màu được, rửa chén sạch kin kít, lau sàn láng o. Nước rửa tưới cây ok, mùi thơm nhờ vỏ cam chanh, dùng rất thích.

- Dùng làm nước rửa tay bao sạch.

- Pha loãng để tắm.



Một số thắc mắc nho nhỏ, đều là những thắc mắc của mình ngày xưa, và mình giải đáp được rồi, xin ghi lại hehe

- Mua bồ hòn ở đâu: gõ lên facebook từ "bồ hòn" => xuất hiện người bán.

- Giá bồ hòn chênh lệch, từ 130 k => 200k/kg. Tùy quả già hay non thôi, mua đại đi, loại nào cũng được, có xài cái đã ^^

- Có cần kombucha không? Có thì tốt hơn không có.

- Vì sao cần nấu bồ hòn? Giúp nhanh ra bọt. Nấu càng lâu, càng ra nhiều bọt.

- Thời gian ủ. Ủ càng lâu càng nhiều bọt. Tốt nhất là làm nhiều mẻ nối đuôi nhau, để có xài liên tục.

- 1kg bồ hòn dùng được bao lâu. Tùy vào nhu cầu sử dụng => 2 tháng đến 1 năm.

P/S: xin kể lại về vai trò diệt khuẩn của kombucha: nhà mình có hũ táo mèo dầm đường. Do khâu sơ chế + bảo quản không kỹ, lâu ngày hũ táo có nổi 1 lớp

váng - do nhiễm vi khuẩn có hại. Nhà mình vớt lớp váng đó đi, đổ kombucha thêm vào. Kể từ đó, hũ táo mèo lúc nào cũng trong veo hihihi

12. Ung thư – Dậy thì sớm – Sữa bò liên quan gì đến nhau

Câu chuyện ở nước Mỹ xa xôi, ông bán thức uống dành cho con bê (tức là sữa bò) tới gặp ông quay phim: ông lên ti zi, ông nói Thức uống dành cho bê giúp tăng chiều cao đi ông, tui bán được tui cưa tiền lời qua cho ông nhé.

Ông bán Thức uống dành cho bê (gọi tắt là TUB) hẹn hò ông thống kê và nói: ông nâng số liệu thống kê chiều cao và cân nặng của đám nhóc bên Mỹ lên đi ông, số đẹp đẹp để tui bán được nhiều TUB, tui bo ông ít ít nhé.

Câu chuyện ở Mỹ xa xôi, về tới Việt Nam. Ti zi ra rả: mắt sáng, dáng cao làm đứa con nít 8 tuổi là bé Hân phát thèm.

Bé Hân, lúc mới sinh ra đã lệch vẹo cột sống 1 ít, não phát triển không cân xứng, mắt ti hí nữa chớ, nên có vấn đề về nhận thức 1 tí, nên hay buồn, hay tự ti về những lời trêu chọc, bông đùa vô tư hồn nhiên của tụi bạn. Nó ước gì mắt sáng, dáng cao để tự tin với bạn bè. Má bé Hân, nghe ti zi nói uống sữa bò thì mắt sáng dáng cao nên mua sữa cho Hân uống, may mà hồi đó nhà không có nhiều tiền, nên uống sữa bò cũng vừa vừa, không có nhiều lắm đâu, cũng có kết quả được quá chừng: bụng to ra xí, cao hơn đám bạn cùng trang lứa, có mỡ tí tí - hay được nhận xét là: có da có thịt.

Về cảm nhận từ bé Hân:

+ Đoạn đó cao hơn tụi bạn, sau rồi lên cấp 3 dừng luôn ở 1m52. Tụi bạn không đủ tiền mua sữa, nên không cao bằng Hân, kia mà lên cấp 3 tự nhiên trổ người, cao với không tới.

+ Đoạn đó tự nhiên bụng to, hay bị mệt bụng, phải đi khom, cúi cúi xuống mới dễ chịu tí.

+ Sao tự nhiên người không khoẻ lắm, nay đi học mang cái cặp 2kg toàn sách vở không nổi, phải cúi xuống, khom khom 1 tí mới dễ chịu.

+ Sao tự nhiên mình khác người vậy, bọn bạn nó phẳng, mà mình lại cong, xí hổ quá, đi ngoài đường mí anh kia cứ chọc chọc, trêu trêu, phải cúi xuống, khom khom tí che bớt chỗ cong mới được.

+ Sao tự nhiên ngồi học lâu mỏi quá à, chống tay, ẹo ẹo, nghiêng nghiêng về bên này mới dễ chịu nè...

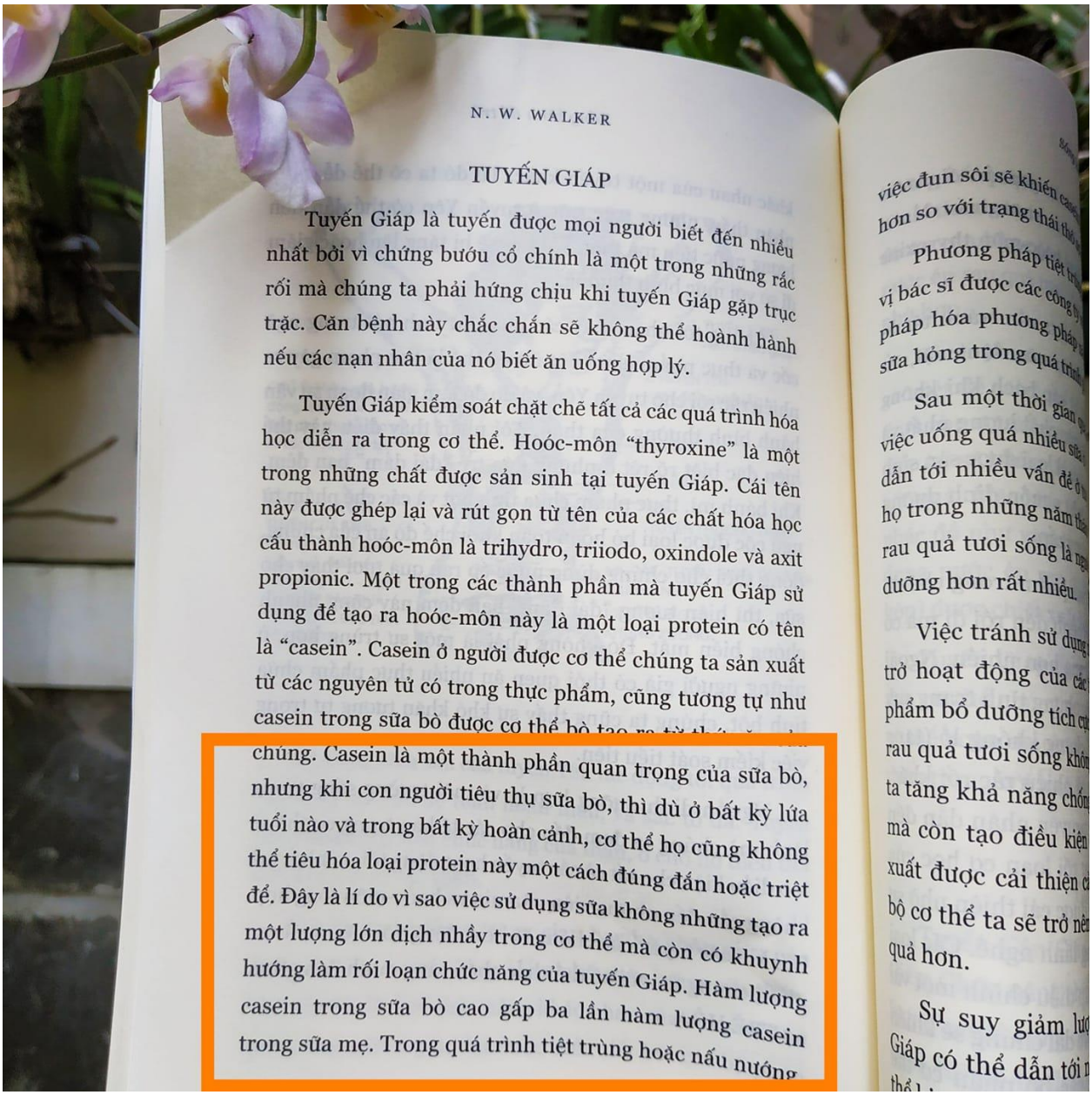
Đó là thời điểm bé Hân bắt đầu học cấp 2, cấp 3, dần dà đi khom luôn, và cột sống lệch quá chừng vì thói quen đi đứng nằm ngồi không đúng tư thế.

Nay bé Hân mắc bệnh ung thư hiếm gặp mà đang học hỏi để chữa lành cho mình và ghi nhận:

- Đọc sách: bệnh ung thư này xuất phát từ căng thẳng, rối loạn hormon, hay gặp ở giai đoạn bào thai, dậy thì.

- Đọc sách: sữa bò gây rối loạn hormon, khó tiêu hoá, đau dạ dày.

- Đọc sách + được bs đông y khám + cảm nhận cơ thể: bệnh ung thư từ miệng mà vào + tật lệch vẹo cột sống gây ra.



N. W. WALKER

TUYẾN GIÁP

Tuyến Giáp là tuyến được mọi người biết đến nhiều nhất bởi vì chứng bướu cổ chính là một trong những rắc rối mà chúng ta phải hứng chịu khi tuyến Giáp gặp trục trặc. Căn bệnh này chắc chắn sẽ không thể hoành hành nếu các nạn nhân của nó biết ăn uống hợp lý.

Tuyến Giáp kiểm soát chặt chẽ tất cả các quá trình hóa học diễn ra trong cơ thể. Hoóc-môn "thyroxine" là một trong những chất được sản sinh tại tuyến Giáp. Cái tên này được ghép lại và rút gọn từ tên của các chất hóa học cấu thành hoóc-môn là trihydro, triiodo, oxindole và axit propionic. Một trong các thành phần mà tuyến Giáp sử dụng để tạo ra hoóc-môn này là một loại protein có tên là "casein". Casein ở người được cơ thể chúng ta sản xuất từ các nguyên tử có trong thực phẩm, cũng tương tự như casein trong sữa bò được cơ thể bò tạo ra từ

chúng. Casein là một thành phần quan trọng của sữa bò, nhưng khi con người tiêu thụ sữa bò, thì dù ở bất kỳ lứa tuổi nào và trong bất kỳ hoàn cảnh, cơ thể họ cũng không thể tiêu hóa loại protein này một cách đúng đắn hoặc triệt để. Đây là lí do vì sao việc sử dụng sữa không những tạo ra một lượng lớn dịch nhầy trong cơ thể mà còn có khuynh hướng làm rối loạn chức năng của tuyến Giáp. Hàm lượng casein trong sữa bò cao gấp ba lần hàm lượng casein trong sữa mẹ. Trong quá trình tiệt trùng hoặc nấu nướng

việc đun sôi sẽ khiến
hơn so với trạng thái
Phương pháp tiệt
vị bác sĩ được các
pháp hóa phương
sữa hỏng trong quá
Sau một thời gian
việc uống quá nhiều
dẫn tới nhiều vấn đề
họ trong những năm
rau quả tươi sống là
dưỡng hơn rất nhiều.
Việc tránh sử dụng
trở hoạt động của
phẩm bổ dưỡng tích
rau quả tươi sống
ta tăng khả năng
mà còn tạo điều
xuất được cải thiện
bộ cơ thể ta sẽ trở
quả hơn.
Sự suy giảm
Giáp có thể dẫn tới

- Kinh nghiệm thực tế: mỗi ngày thay đổi chế độ ăn + tập luyện bài tập nắn chỉnh cột sống thì sức khoẻ ngày càng cải thiện tốt lên kể từ ngày như đoá hoa tàn sắp rụng.

Bé Hân dạo này hay quay về bên trong, học cách lắng nghe những cảm nhận mình có và nhận thấy bé Hân thật sự muốn nói ra điều này, để ba má bé Hân đọc sách bé Hân gửi thay vì xem ti zi, để cháu bé Hân đến trường và được thầy cô giáo khuyến khích ăn rau, uống nước ép rau thay vì sữa bò, để các em nhỏ được khen chắc khoẻ thay vì chê sao không mập, không múp, không nặng như tiêu chuẩn thế giới, để mấy anh hàng xóm lo quay về bên trong , trồng rau cho con ăn thay vì chọc ghẹo các bé gái..., để biết đâu ai đó cùng quan điểm như bé Hân có thể đầu tư, hỗ trợ cho bé Hân mua sắm được những thiết bị (máy ép thủy lực và máy rửa ruột) được nói đến trong cuốn sách: SỐNG LÀNH ĐỂ TRẺ này để bé Hân có thể thực hiện được công việc chữa lành cho bệnh nhân như tác giả Norman Walker đã làm.

Bài viết chỉ mang quan điểm cá nhân, câu chuyện ở phần đầu bài cũng là bé Hân đọc sách rồi bóp méo xíu để cho lưu loát. Hihihi

Link mua sách https://tiki.vn/song-lanh-de-tre-p31375305.html...

13. Nguyên nhân ung thư – do môi trường – không phải do gen

Bài viết này Hân chia sẻ về nguyên nhân ung thư nhé.

Thật sự, xuất thân là bác sĩ, lúc học ở trường đại học, môn Ung thư, ghi nhận Ung thư là do đột biến gen, có nguyên nhân di truyền nữa.

Và khi Hân mắc ung thư, Hân lo lắng khá là nhiều, 1 phần là vì những kiến thức mình đã học được ở trường đại học, 1 phần là những Hân đang áp dụng đây không được dạy ở trường, mà lại ghi nhân ở sách nước ngoài – cuốn Ung thư – sự thật, hư cấu và gian lận, sách Heal Yourself của tác giả Markus Rothkranz, và nhiều cuốn khác, nhiều nhân chứng khác đi theo con đường tự nhiên đều bảo Ung thư là do ô nhiễm môi trường, nhiễm độc cơ thể, và việc thanh lọc, thải độc, bồi dưỡng cơ thể bằng chế độ ăn Raw vegan có thể phục hồi tổn thương gen, cấp tế bào.

2 quan điểm trái ngược nhau, vậy chọn bên nào?

Có những câu hỏi được đặt ra:

Câu 1. Tại sao tin rằng ung thư là do di truyền, hằng năm tốn bao nhiêu tiền cho nghiên cứu ung thư, nguyên nhân ung thư... mà số lượng người mắc ung thư ngày càng tăng, và tỷ lệ mất vì ung thư còn tăng nhiều hơn nữa.

Câu 2. Nếu nguyên nhân ung thư là do môi trường là không đúng? Vậy tại sao có những trường hợp lâm sàng: Hân, anh Duân K máu ở Hải Phòng, bạn Lệ ở Phú Yên, ba chị Yến K đại tràng ở Hà Nội, bệnh nhân K phổi giai đoạn cuối ở Hải Phòng, bệnh nhân K phổi di căn hạch ở Vĩnh Phúc, mẹ bạn Huyền ở Đắc Lắc... nhiều nữa mắc ung thư và không hóa trị, xạ trị, đang sống khỏe mạnh vượt xa tiên lượng của bác sĩ, chỉ nhờ thay đổi thói quen ăn uống, chọn chế độ ăn raw vegan, thải độc bằng thụt tháo đại tràng...

Câu 3. Một số câu hỏi Hân nhận được trong thời gian gần đây:

- Thuốc đích có cần không?

- Xét nghiệm thấy có đột biến gen thì có áp dụng được phương pháp thay thế, thanh lọc, thải độc không.

- Ung thư có di truyền không?

- Khi người nhà có bệnh ung thư, thì những người thân trong gia đình có làm sao không? Biện pháp bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa ung thư như thế nào?

Câu 4. Có nghiên cứu thực tế nào ở cấp độ tế bào có thể chứng minh được rằng Ung thư là do môi trường ô nhiễm, không phải đến từ gen hay không.

May sao, gần đây nhóm The truth about cancer (sự thật về ung thư) đã giới thiệu đến video nói về nguyên nhân ung thư.

Video này, Hân nói sơ về nội dung và mô tả bằng hình ảnh nhé.

Trước hết, hiểu về tế bào: Tế bào, gồm màng tế bào bao bên ngoài, bên trong là Tế bào chất, chứa nhiều cơ quan của tế bào.

2 cơ quan chính ở đây là

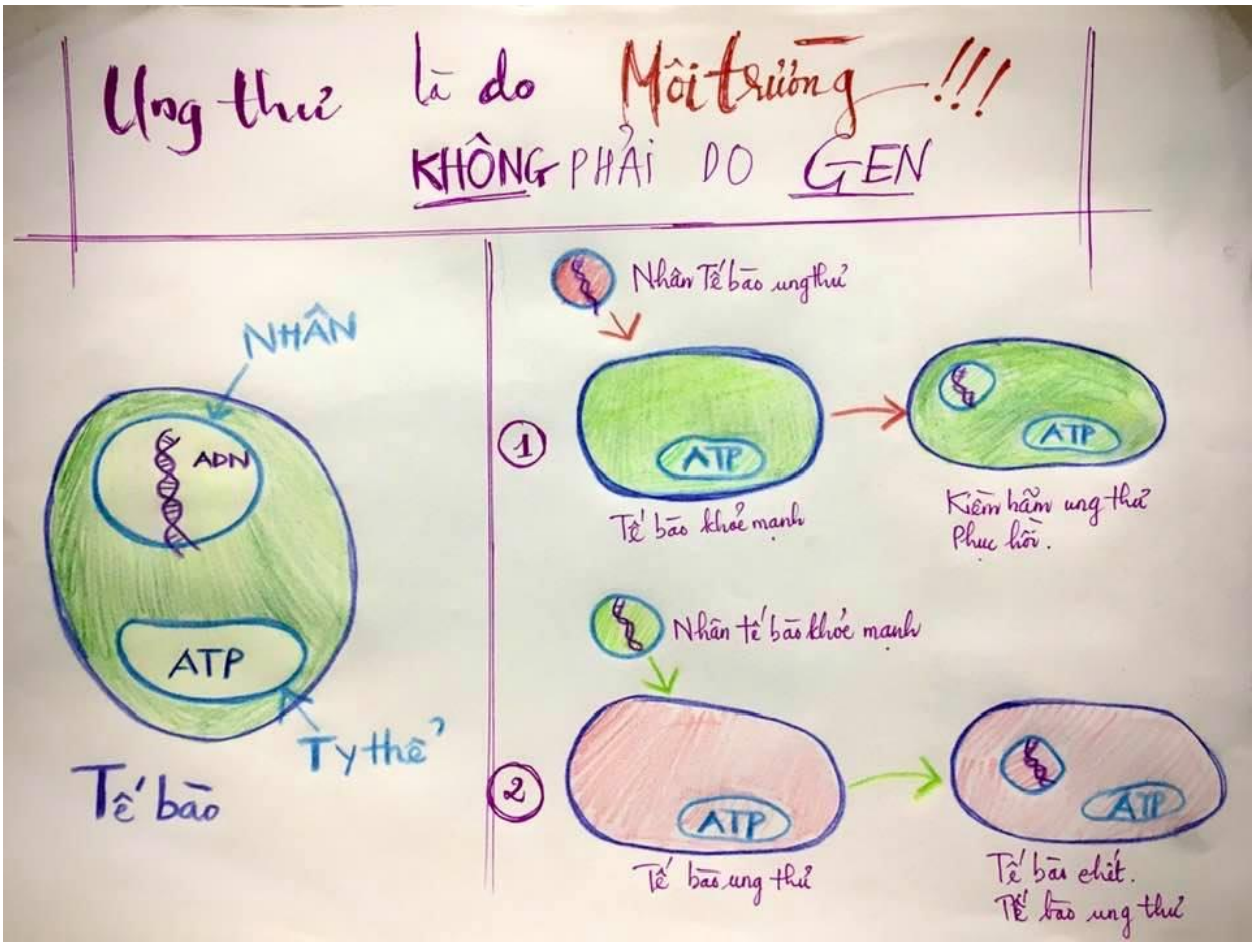
- ***Ty thể***: cơ quan thực hiện chức năng hô hấp, chuyển hóa, tạo ra năng lượng – gọi là ATP – cung cấp cho hoạt động sống của tế bào. Khi không có năng lượng, tế bào chết. Khi hàng loạt các tế bào của cơ quan nào đó trên cơ thể không có đủ năng lượng => cơ thể suy yếu, mắc bệnh, ung thư … và chết.

- ***Nhân tế bào***: chứa ADN (gen), thực hiện chức năng di truyền. Những đột biến gen về ung thư, liên quan đến nhân.

Thí nghiệm: Quy ước: tế bào khỏe, nhân khỏe là màu xanh. Tế bào nhiễm độc tố, suy yếu, nhân tế bào mang đột biến gen - ung thư là màu đỏ.

Số 1: đưa nhân của tế bào ung thư (mang đột biến gen - ung thư) vào tế bào khỏe mạnh (Đã tách bỏ nhân) => Kết quả, ung thư được kiềm hãm, tế bào phục hồi dần.

Số 2: đưa nhân của tế bào lành (không mang đột biến gen – ung thư) vào tế bào ung thư (đã tách bỏ nhân) => Kết quả, tế bào tiếp tục suy yếu, chết đi.



Thí nghiệm trên được thực hiện cả ở tế bào chuột và người, đưa ra bằng chứng bằng: môi trường tế bào lành mạnh, chức năng hô hấp chuyển hóa tốt có thể ức chế và hồi phục được đột biến gen ung thư.

Khi xem được video này, Hân cảm thấy lâng lâng trong người ấy, cảm giác là cơ hội của mình càng ngày càng nhiều, cảm thấy nhẹ nhõm là dù Hân mắc ung thư

kia mà Hân có đường sống, miễn là thải độc cho tốt. Và dù Hân có ung thư, thì người nhà Hân vẫn khỏe mạnh và tự tin về tương lai tươi sáng với một chế độ ăn và lối sống lành mạnh, vậy nên quyết tâm xin nhờ dịch và chèn sub tiếng Việt để chia sẻ với các bạn, đây vừa là lời an ủi, động viên đến những bệnh nhân có đột biến gen, cũng như là động viên tinh thần ba má Hân, và cổ vũ các bạn có cách chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tốt hen.

Link video tiếng Việt https://www.youtube.com/watch?v=ig-Pvb5fn6k

Link bài viết và phim tiếng Anh https://www.sbmfitness.com/.../Is-Cancer-a-Genetic...

14. Cảnh báo miếng trám Amalgam – Tử thần trong khoang miệng

Đến giờ phút này, mình cảm thấy mình thật là chẳng biết gì cả, vì kiến thức thật là quá bao la, những điều lâu nay cứ ngỡ là đúng, phút chốc thành không đúng ... cứ như mây trời.

Trong hành trình hồi phục sức khoẻ, chữa lành bệnh tật, trong đó có trầm cảm, ung thư tuyến giáp, ung thư phổi, tiểu đường ... có những trường hợp, sao mà hết bệnh nhanh thế, người bệnh phục hồi và tiến bộ ngoạn mục quá, lại có những bạn, sao mà gian nan và lâu dài...

Ung thư, tiểu đường, lupus ban đỏ ... là do nhiễm độc hệ thống. Tránh nạp độc và thải độc là phương pháp chính. Vậy độc tố đến từ đâu?

Té ra, độc tố nằm ngay trong miệng. Đến từ ***miếng trám răng***. Vậy nên bất cứ một ai hỏi mình, mình đều hỏi, có miếng trám bạc không, nếu có phải đi gỡ. Markus rothkranz- tác giả cuốn sách Tự chữa lành bảo, một trong những điều bắt buộc, là nên gỡ miếng trám.

14.1. Miếng trám răng độc hại vậy sao?

- Đầu tiên, mình hiểu một chút nha. Răng bị sâu, mình đến phòng khám nha, trám răng. Có nhiều vật liệu để trám, trong đó có một loại có màu bạc - vật liệu là AMALGAM.

- AMALGAM chứa 50% là thuỷ ngân - chất độc bảng A - nằm trong khoang miệng, gần não, tuyến giáp và tự giải phóng thuỷ ngân vào máu 24/24 giờ. Việc đánh răng, nhai, nghiền thức ăn làm tăng giải phóng thuỷ ngân vào máu lên 40 - 50 lần

- Nghiên cứu: nhiễm độc thuỷ ngân từ chất trám răng gây bệnh ung thư, alzheimer và các bệnh lý thần kinh khác.

- Nghiên cứu: phụ nữ mang thai có miếng trám răng almalgam thì đứa bé nhiễm trực tiếp thuỷ ngân từ lúc thụ thai, suốt 9 tháng mang thai và trong quá trình nuôi con bằng sữa mẹ, gây bệnh tự kỷ cho bé.

- Thống kê cho thấy: các bác sĩ nha khoa, người tiếp xúc với thuỷ ngân từ vật liệu trám, cùng các hoá chất khác trong phòng khám nha, có tỷ lệ mắc các bệnh lý về thần kinh: trầm cảm, hôn nhân không hạnh phúc rất cao.

14.2. Amalgam độc hại ? Tin được không?

Được chứ. Từ năm 2008 đến nay, lần lượt các quốc gia trên thế giới đã ngưng sử dụng AMALGAM trong nha khoa, Việt Nam cũng có chính sách ngưng sử dụng hoàn toàn vào năm 2020.

14.3. Tại sao cần tháo gỡ miếng trám Amalgam?

- Như mình đã ghi ở trên, miếng trám amalgam tồn tại trong khoang miệng, giải phóng thuỷ ngân vào máu, tiêu diệt hệ vi sinh vật đường tiêu hoá, suy giảm miễn dịch, nhiễm nấm candida, nhiễm độc hệ thần kinh và gây bệnh ung thư, chưa kể khả năng truyền từ mẹ sang con và gia tăng nguy cơ mắc bệnh tự kỷ.

- Amalgam độc đến nỗi, tổ chức về răng miệng thế giới đã ra khuyến cáo gồm rất nhiều điều kiện, yêu cầu bắt buộc, để bảo vệ cho cả bệnh nhân lẫn bác sĩ nha khoa, khi thực hiện việc tháo gỡ miếng trám. Và có hẳn những khoá học chuyên sâu để đào tạo bác sĩ nha khoa học sâu về mảng gỡ và thay thế miếng trám AMALGAM này.

14.4. Bác sĩ nha khoa ở Việt Nam có biết điều này không?

- Bác sĩ nha khoa ở Việt Nam hầu hết không biết về những kiến thức ở trên. Vì chúng không được dạy ở trường Y, và cũng đi ngược lại với kiến thức ở trường Y.

- Nếu biết đã không dùng flour trong nước súc miệng, không khuyên bệnh nhân dùng kem đánh răng, đã cập nhật kiến thức bên iaomt xem họ nói amalgam độc hại ra sao, nên gỡ ra thế nào và cách gỡ ra sao cho an toàn cho cả bác sĩ lẫn bệnh nhân.

- Nếu bác sĩ biết, bác sĩ hẳn đã đọc thêm thông tin trong cuốn Ung thư sự thật hư cấu và gian lận, cập nhật thêm kiến thức trong cuốn Chăm sóc răng miệng toàn diện, quan sát và rút ra kết luận rồi.

14.5. Tại sao mình viết những điều này

Mình có may mắn là tuy mình đã trám răng, nhưng không trám bằng miếng trám amalgam, chỉ trám bằng composite. Xong, khi đọc cuốn sách Ung thư, cuốn Chăm sóc răng miệng toàn diện, cuốn tự chữa lành, mình cảm thấy vừa sửng sốt, vừa thú vị, và vừa muốn viết, muốn nói ra... vì những gì mình đọc, phù hợp với những gì mình quan sát từ bản thân, bạn mình và người thân, những bạn mà mình gặp gỡ và giúp đỡ phục hồi sức khoẻ.

- Mình may mắn là đã học Y, và bạn mình là bác sĩ nha khoa. Khi mình đọc những khuyến cáo của IAOMT về việc tháo gỡ miếng trám đạt chuẩn an toàn cho sức khoẻ của bác sĩ và bệnh nhân ra sao, so sánh với tình trạng hiện tại ở Việt Nam, bác sĩ Việt Nam đang đối mặt với những nguy hại như thế nào, mình cảm thấy mình cần lên tiếng và đưa ra giải pháp tối ưu cho cả 2 bên. Bệnh nhân vừa được tháo miếng trám an toàn, bác sĩ vừa bảo vệ được cho mình.

14.6. Về AMALGAM

Amalgam độc hại, hiện nay ở một số tỉnh thành phố lớn thì đã ngưng sử dụng trong nha khoa từ lâu, tuy nhiên trên toàn Việt Nam thì đến năm 2021 mới chính thức hoàn toàn loại bỏ.

Điều này là đáng mừng, song, cần suy ngẫm chút: vậy những người đã trám răng bằng Amalgam trong quá khứ thì sao. Việc có miếng trám trong người thì làm sao.

Và câu hỏi này, mình nghĩ là: hầu hết các bác sĩ nha khoa ở Việt Nam chưa biết. Điều này hoàn toàn bình thường, hệ thống Y học chính thống ở toàn thế giới

là như thế, và Nha khoa sinh học mới phát triển trong vài thập kỷ gần đây, ở phương Tây, đến nay chỉ có một số ít các nước ở châu Á quan tâm đến vấn đề này, mở phòng khám nha khoa sinh học, Việt Nam chưa nằm trong số đó.

Trước đây có một số bạn của mình, nghe bảo phải gỡ miếng trám, đã đến phòng khám nha ở VN, bác sĩ nha ở VN bảo không cần gỡ, không sao đâu. Và mình vô cùng biết ơn câu trả lời đó. Bởi vì sau khi đọc qua những khuyến cáo SMART của IAOMT mà mình sắp chia sẻ, mình đã quyết định đưa ra lời khuyên chân thành: Xin hãy ra nước ngoài, đến phòng khám Nha khoa sinh học, để giữ an toàn cho chính bệnh nhân và giữ an toàn tính mạng cho bác sĩ nha khoa.

14.7. Về IAOMT và SMART

IAOMT - The International Acedemy of Oral Medicine and Toxicology - Học viện Y học Răng miệng và độc chất quốc tế. Được thành lập từ năm 1984 bởi các bác sĩ nha khoa, là mạng lưới toàn cầu gồm các nha sĩ, chuyên gia Y tế và các nhà khoa học nghiên cứu về tính tương thích sinh học của các sản phẩm nha khoa... là tổ chức phi lợi nhuận vì cộng đồng. IAOMT đã tổ chức đào tạo và huấn luyện, cấp chứng nhận cho các bác sĩ nha khoa sinh học, về khả năng chăm sóc răng miệng sinh học, và nhiều kỹ năng khác, trong đó có kỹ thuật Tháo gỡ miếng trám Amalgam, với những tiêu chí, quá trình đào tạo đặc biệt, nghiêm ngặt, và đưa ra chương trình SMART.

SMART - The Safe Mercury Amalgam Removal Technique - Kỹ thuật loại bỏ hỗn hợp Thủy ngân an toàn.

SMART, đưa ra những khuyến cáo rất đầy đủ và chi tiết, cực kỳ an toàn và nghiêm ngặt, đến mức mà khi đọc những khuyến cáo này, mà liên tưởng đến cảnh đồng nghiệp mình ở Việt Nam đang làm việc ở môi trường như thế nào khiến mình không khỏi rùng mình và quyết định phải lên tiếng:

- Có thiết bị phân tách hỗn hợp trám để thu gom hết thuỷ ngân, để không thải vào nước thải.

- Có hệ thống lọc không khí chuẩn, và có thể mở cửa sổ để lưu thông khí.

- Bác sĩ nha khoa và nhân viên y tế phải có áo choàng, mặt nạ được cung cấp oxy, có tấm che tóc (để tránh lây nhiễm phải thuỷ ngân từ bệnh nhân lên vùng cánh tay, mặt, ngực) phải sử dụng găng tay Nitrile thay cho Latex.

- Bệnh nhân phải có miếng chặn bằng vật liệu Nitrile để ngậm ở miệng, dưới miếng chặn có hệ thống phun nước không chứa flourua để loại bỏ thuỷ ngân rơi vãi ra trong quá trình gỡ miếng trám.

- Bệnh nhân phải được đeo mặt nạ có cung cấp oxy để tránh hít phải hơi thuỷ ngân bay ra.

- Bệnh nhân phải được cho uống Cacbon hoạt tính và tảo Chlorella để hấp thu và loại bỏ thuỷ ngân, trước và ngay sau khi loại bỏ miếng trám.

- Phương pháp này không áp cho phụ nữ mang thai và cho con bú, kể cả cho bệnh nhân và bác sĩ nha khoa, lẫn nhân viên y tế.

❣️❣️❣️===>> Việc tháo gỡ miếng trám, cần được thăm khám bởi bác sĩ nha đã được huấn luyện đào tạo kỹ và ở phòng khám có trang bị đầy đủ các thiết bị kể trên.

Hiện nay, khu vực châu Á có Philipines, Singapore và Nhật Bản đã có các bác sĩ đáp ứng được tiêu chuẩn và khuyến cáo của, đối với mình, đây là việc đáng mừng, bởi chi phí đi lại đến Philipines hay Singapore khá là rẻ, và mình có thể nhờ bạn bè ở bên đó giúp đỡ, liên hệ với phòng khám và sắp xếp 1 chuyến đi đến đó thăm khám, điều trị, xem như một chuyến du lịch, khám phá thế giới bên ngoài tiến bộ ra sao, và số tiền bỏ ra hoàn toàn xứng đáng, bởi vì sẽ tiết kiệm được tiền thuốc chữa bệnh gây ra bởi thuỷ ngân 🙂

14.8. Về kinh nghiệm cho bệnh nhân

Từ những gì mình đã biết và thực hành, nếu là bạn, mình sẽ tìm hiểu về Raw vegan, thụt tháo đại tràng và chuẩn bị sẵn 1 số thực phẩm chức năng giúp thải độc, bao gồm những món như i ốt, MSM, khoáng Ma giê, enzymes, lợi khuẩn, cacbon hoạt tính, Chlorella (chỉ mất 20 ngày để đặt mua về Việt nam). Làm quen với Raw vegan, thụt tháo đại tràng, làm sẵn Passport (từ 2 tuần - 2 tháng là có, tuỳ tỉnh thành) và sau đó đi gỡ, gỡ miếng trám xong thì tiến hành áp dụng Raw vegan 100%, water fasting hoặc juice fasting càng tốt để bảo đảm loại bỏ thuỷ ngân nhiều nhất có thể, với thời gian từ 1 tháng, 3 tháng hoặc càng lâu hơn càng tốt tuỳ theo tình trạng sức khoẻ cụ thể.

CUỐI CÙNG THÌ...

Bạn biết đó, tất cả những gì mình đang áp dụng để giúp mình sống được và trở thành con người của hiện tại - gần như là đi ngược lại với những gì mình đã học 6 năm tại trường Y.

Thời điểm nhận ra sự thật là những gì mình đã tin, đã học chưa hẳn đúng, và mình cần buông bỏ hết để học cái mới vì chính tính mạng của mình, mình khá là sốc và có lúc dằn vặt. Ai mà chẳng có sai lầm, cơ bản là mình học được gì từ sai lầm đó, đã chịu khó nỗ lực đón nhận học hỏi những kiến thức mới ra sao, và chia sẻ những điều mới mẻ đó để lan toả sự thật, giúp đỡ cho mọi người như thế nào.

Bản thân mình cũng có trám răng bằng composite (miếng trám màu trắng), và cũng muốn đi khám một chuyến, bản thân người nhà mình cũng có miếng trám amalgam, kia mà mình không có lo lắng gì đâu. Mình quen rồi, sống chung với Ung thư 5 năm nay mình đã quen rồi, mình để dành tiền, sắp xếp chuẩn bị và đến thời điểm thích hợp thì đi, sớm thì tốt, và làm gương cho người nhà mình, khi mình trải nghiệm rồi mình review lại để làm động lực cho người thân mình đi.

Vậy nên, mình tin là khi đọc bài này, các bạn sẽ nhận được những kiến thức bổ ích, bình tâm và lên kế hoạch hành động.

THÔNG TIN CHI TIẾT

Về IAOMT https://iaomt.org/about-iaomt/

Chương trình SMART

https://iaomt.org/resources/safe-removal-amalgam-fillings/

Các thành viên của IAOMT có thể giúp đỡ thăm khám, điều trị và thực hiện Smart bang ở Canada, Mỹ và các nước khác ngoài Mỹ, tại châu Á có Đài Loan, Philipines, Nhật Bản, Singapore, bạn cần tìm ở đâu thì kích vào nước đó để tìm địa chỉ, số điện thoại cụ thể https://iaomt.org/for-patients/search/

15. Sóng điện từ

15.1. Về sóng điện từ

Thế giới, xã hội, nền văn minh mà chúng ta đang sống, công nghệ chúng ta đang dùng không còn như cách đây 100 năm, 50 năm hay 30 năm trước nữa. Nhất là vấn đề ô nhiễm, và *1 trong những cái ô nhiễm đáng ngại nhất là Điện từ trường EMF*.

Nếu như cách đây 15 năm, điện thoại di động, lò vi sóng, wifi là 1 cái gì đó xa xỉ, hiếm hoi, thì nay quá sức là phổ biến và hiện đại. Hiện đại thì có 2 mặt, mặt tích cực thì nhiều mà tiêu cực cũng gấp bội, chẳng qua là vì lợi nhuận và nhiều lí do khác mà cái tiêu cực bị lờ đi, và chúng ta lãnh đủ.

Có bao giờ mình đặt câu hỏi, là sao bệnh tật ngày càng nhiều, ung thư ngày càng đông, đi đâu cũng có người quen mắc bệnh, hay là sao bọn trẻ con, bé tí, mới sinh đã mắc ung thư quái ác.

Xin đừng đổ lỗi cho kinh tế hay hoàn cảnh, địa lý... Lựa chọn là của mỗi người, tùy vào khả năng mà mình lựa chọn cái tốt nhất có thể.

Và đây, cụ thể hơn nữa là sách về Điện từ trường và cách phòng tránh, hạn chế, từ đơn giản đến cao cấp, và kiến thức thì cực hay, tác giả là Bác sĩ Mercola, người có thâm niên về chữa lành tự nhiên mà mình tâm đắc. Sách nói rất rõ cơ chế gây hại, cho tế bào, gây bệnh gì và sự thật về tia X, điện thoại, lò vi sóng hay 5G, kiến thức đầy đủ.

- EMF - Electromotive force - bức xạ điện từ-là bức xạ, dao động từ trường không tốt cho sức khoẻ, đến từ các thiết bị điện và sóng.

- EMF xuất hiện khắp nơi trong cuộc sống hiện đại ngày nay, xung quanh mình:

- Ổ cắm điện, đồng hồ điện, dây điện, đồng hồ báo thức chạy bằng điện
- Điện thoại cầm tay, máy vi tính
- Lò vi sóng, bếp từ (cực độc hại)
- Các thiết bị phát sóng: tai nghe không dây, sóng wifi 3G, 4G và Năm Gờ (độc hại khủng khiếp)
- Trạm phát sóng, trạm điện

Các bạn vào đường link và tải về nhé, sách ngắn, đọc dễ hiểu, cực kỳ chi tiết.

https://bom.so/1qM9fM

15.2. Tác hại nặng nề của EMF đối với sức khỏe

Hiện tại, chỉ cần tìm trên google là có ngay một loạt các bài báo tiêu đề như: cảnh báo sóng wifi gây ung thư não, dùng điện thoại nhiều gây gia tăng khối u ở tai...

Trước khi mình phát hiện bệnh ung thư, mình không để tâm đến vấn đề này. Mắc bệnh rồi mới biết, đọc sách mới tá hoả hơn. Sách *Ung thư sự thật hư cấu và gian lận, và Khi bàn chân chạm vào đất mẹ* giải thích rất kỹ về vấn đề này, bức xạ

điện từ gây ra các bệnh viêm nhiễm mạn tính, tiểu đường, viêm khớp, mất ngủ, ung thư, rối loạn hormon, cao huyết áp, rối loạn nhịp tim...

Gần đây, khi mình bắt đầu di chuyển nhiều nơi và để tâm quan sát thì cảm nhận rất rõ:

- ✓ Khi ở vùng ngoại thành: ăn ngon, ngủ ngon, nhiều năng lượng và cảm giác các lỗ chân lông kênh thải độc mở.
- ✓ Khi vào nội thành: nhà sát nhà, khó ngủ, đặc biệt là lúc nằm gần ổ cắm, đường dây điện âm tường, hay nhức mỏi cơ.
- ✓ Cùng một thời điểm, khi mình ở nhà gần sát trạm phát sóng thì tối ngủ không sâu giấc, cảm giác không đủ năng lượng, không tập trung, sáng tạo được và cứ có cảm giác muốn đi đâu đó, không muốn về nhà, người dễ nóng nảy, suy nghĩ tiêu cực, da tay chân khô và tróc vảy. Chuyển nơi ở đến khu vực khác thì tâm trạng vui vẻ, ngủ ngon và sức khoẻ hồi phục lại.
- ✓ Một điều rõ hơn nữa, là khi làm thức ăn lên men. Kombucha, kefir mà để gần moderm wifi là hư hỏng. Khi cầm điện thoại trên tay, ngồi gần laptop là cảm giác bứt rứt, bồn chồn, máu lên não không đầy đủ và muốn né tránh.

Rõ ràng những tác hại này là nặng nề, vì hệ vi sinh vật đóng vai trò then chốt đối với hệ miễn dịch, mà sóng wifi làm chết vi sinh vật có lợi.

Việc mở kênh thải độc, thoát mồ hôi qua lỗ chân lông rất quan trọng để đào thải độc tố, mà EMF lại làm tắc kênh thải độc.

Giấc ngủ sâu vào ban đêm là cơ hội để cơ thể hồi phục, chữa lành, cân bằng hormon, vậy mà EMF lại gây mất ngủ và rối loạn nội tiết.

15.3. Giải pháp cho EMF

Đối với mình, giải pháp tối ưu nhất là thay đổi nhận thức và quay về lối sống tự nhiên: tắm nắng nhiều, vận động, uống nhiều nước, sống gần gũi với thiên nhiên bằng cách đi công viên, đến nơi có nhiều cây xanh, hít thở không khí trong lành, chọn chế độ ăn uống lành mạnh là RAW VEGAN, thụt tháo đại tràng, không sử dụng hoá chất.

Cụ thể cho EMF, có 2 cách cụ thể.

- Đối với những thứ mà mình có thể kiểm soát được: tắt wifi, điện thoại và các thiết bị điện vào ban đêm, không sử dụng tai nghe bluetooth, không dùng lò vi sóng, thay bếp từ bằng bếp điện, hạn chế dùng điện thoại khi không cần thiết.
- Đối với những thứ mà mình không kiểm soát được: trạm phát sóng, lò vi sóng nhà bên dùng thì sóng vẫn xuyên tường, đồng hồ điện, wifi công cộng hay sắp tới là NĂM GỜ trên diện rộng (dù có vào rừng, lên núi cao vẫn bị ảnh hưởng, ở các khu vực khác trên thế giới đã lắp đặt NĂM GỜ như Vũ Hán, Ý, Mỹ thì bệnh tật tràn lan, chim chóc chết hàng loạt, cây xanh tàn úa) - biện pháp lâu dài là tuyên truyền thay đổi nhận thức

của mọi người - biện pháp trước mắt là tự bảo vệ mình bằng nhiều phương pháp

+ Sử dụng Cacbon đồng vị C60 để thải độc bức xạ.
+ Dùng dây đeo - thiết bị bảo vệ chống EMF

15.4. Cụ thể kinh nghiệm của mình về phương pháp hỗ trợ

****** Về C60***: bất cứ ai cũng nên dùng, với điều kiện đã loại bỏ hoá chất, biết cách thanh lọc bằng nước ép, thụt tháo đại tràng, vì khi dùng sẽ thải độc tố, và cần nước ép, thụt tháo cho thụt tháo ra ngoài để tránh tình trạng bứt rứt, khó chịu, đặc biệt là những bệnh nhân đã qua xạ trị, uống i ốt phóng xạ, chụp chiếu nhiều lần trước đó.

- ✓ Loại rẻ, chất lượng vừa https://www.goodandcheapc60oo.com/
- ✓ Loại xịn, của David Wolfe

  https://shop.davidwolfe.com/.../c60/products/c60-olive-oil
  Hoặc bên Alchemy

  https://nowalchemy.com/products/carbon-60

****** Về dây đeo***, mình đã dùng 2 loại và cảm thấy rất tốt.

- ✓ Loại để ở nhà để bảo vệ cho toàn căn nhà và có dây đeo, vòng đeo cổ nhỏ cho trẻ em: mua ở https://twistedsage.com/
- ✓ Loại đeo cổ dành cho người lớn - nên dùng, đặc biệt là bệnh nhân có bệnh nặng càng cần dùng, vì hệ miễn dịch và tế bào suy yếu nên rất dễ bị ảnh hưởng bởi EMF và cần có dụng cụ mạnh để hỗ trợ, bảo vệ. Mình chọn dây chuyền kim tự tháp - sáng chế của Tiến sĩ Patrick Flanagan - ông ấy là một thiên tài, được cấp bằng sáng chế của Mỹ từ thời thiếu niên (google Patrick Flanangan). Dây đeo kim tự tháp của Patrick Flanagan được bác sĩ Cousens và David Wolfe khen ngợi rất nhiều. Mình đeo vào 10 phút đã cảm thấy người nhẹ nhõm, thư giãn và tâm lý cởi mở hơn, 3 ngày sau đó là cơ thể thải độc, máu lên não đều hơn, tập trung và tăng năng lượng lên rất rõ dù mình ở chung cư.

  Có nhiều địa chỉ bán, mình mua bên

  https://www.vitalvibesource.com/.../david-wolfe.../...

Nhờ công ty mua hộ thì 2 tuần về Vn, bạn mình tự đặt hàng thẳng về Vn qua thẻ visa thì mất 1 tháng. Việc gửi quốc tế về Vn thì ok, kia mà gửi nội địa trong Vn thì cần lưu ý vì đây thuộc dạng hàng trang sức, giá trị cao, nên bạn nào cần thì nhờ người nhà xách tay hoặc mua qua công ty mua hộ cho uy tín ha.

Ngoài ra mình mới tìm thêm 1 số trang uy tín hơn, sản phẩm chất lượng hơn và bạn mình đã mua dùng, phản hồi tốt, hơn cả loại dây đồng làm thủ công,

- ✓ Là Blushied, thiết bị bảo vệ cá nhân hoặc cả căn nhà.

  https://www.blushield-us.com/

- ✓ Công nghệ Qi

  https://consciousspaces.com/collections/qi-technologies

Bài viết này mình viết là để dành cho bệnh nhân, những người cần tập trung chữa bệnh đó nha. Gần đây, khi nói chuyện với các bạn mình, những bạn mắc ung thư mà chưa can thiệp Tây Y, chọn ăn raw vegan, thụt tháo thì thấy kết quả sao mà ngoạn mục và khó tin quá đỗi, còn mình thì lỡ mổ, hoá rồi nên cần kiên nhẫn hơn, vừa cảm thấy tiếc, vừa cảm thấy vui, vì cái khó ló cái khôn, bệnh nặng lại giúp mình học hỏi và tìm tòi được nhiều điều thú vị ngoài sức tưởng tượng. Cảm ơn các bạn đã đọc bài nha, mấy bạn mắc ung thư hay bệnh nặng, dù mình không ở bên hỗ trợ được, thì tự bạn vẫn chữa lành được, rất nhiều người khác đã làm được, cũng giống như mình chỉ đọc sách, xem video rồi áp dụng mà sống khoẻ tới giờ , tài liệu và địa chỉ, món hàng, thuốc mình đã để sẵn rồi, linh hoạt mà áp dụng cho mau khoẻ nha.

P/S: việc cảm nhận sản phẩm là tùy vào mỗi người, bạn nào cần chắc chắn hơn thì tham khảo thêm máy test kiểu này để test EMF quanh khu vực mình ở và test khả năng bảo vệ của thiết bị mình dùng nha

https://www.trifield.com/products/trifield-emf-meter/

PHẦN 11. NƯỚC ÉP, CÔNG THỨC NƯỚC ÉP

1. Đã ung thư – hãy uống nước ép rau

Có một điều lạ mà không lạ.

Khi có một bệnh nhân ung thư, sống được nhờ nước ép.

Khi cô ấy không uống nước ép trái cây, mà cô ấy dùng nước ép cỏ lúa mì và rau củ.

Khi cô ấy không dùng máy ép thông thường, mà cứ khăng khăng cần có máy ép chậm tốt tốt tí.

Khi cô ấy bảo cần ăn rau hữu cơ, hoặc tự trồng cỏ lúa mì, trồng rau tại nhà, hoặc mua rau hữu cơ.

Dù cho đôi lúc cổ cũng lo rằng trồng rau không dễ, mua rau hữu cơ đắt tiền, máy ép chậm có cần thiết không... Cổ vẫn cười hè hè và nói dễ ợt, bắt tay vào làm đại đi, rồi cuối cùng cũng đâu ra đó cho mà xem. Chẳng ai hoàn hảo hay thành công ngay từ ban đầu, cơ bản là có biết nhìn nhận ra, học hỏi được gì từ quá khứ, vì cổ trải nghiệm rồi mà.

Hồi xưa cổ chỉ biết học toán lý hoá khô khan, nay cổ trồng cỏ lúa mì số dách, và bạn cổ trồng cỏ còn vip hơn cả cổ.

Hồi xưa cổ ở quê, khó mua rau hữu cơ thí mồ. Nay ở quê cổ mọi người lập nhóm mua rau sạch từ xa gửi về cho đa dạng bữa ăn

Bạn bè cổ mua máy ép về uống nước ép, khoẻ bệnh đi khoe khắp nơi. Bạn bè cổ học trồng cây, sáng nay mới post ảnh khoe dàn cải kale đẹp không chịu nổi. Sáng nay cổ tới nhà bác ấy ở Bình Dương, khoảnh chất chút tí có cây chùm ngây to đùng, được chặt hẳn cho cành để về cho chia cho hàng xóm nhà cổ ăn bớt, cổ còn nhanh nhẩu xin luôn nắm lá thúi địt về oánh chén.

Nói chung là hôm nay vui quá xá. Cổ cảm ơn bác ấy đã giúp cổ quay phim. Nói thật là cổ muốn tự quay lắm, kia mà cổ cũng bận trồng rau, phơi nắng, đọcsách, dịch tài liệu, còn núi áo quần chưa giặt và còn kế hoạch kinh doanh dang dở. Nói chung cổ cũng bình thường như bao người thôi, chỉ là cổ mắc bệnh ung thư - và cổ uống nước ép rau.

Link video về cách cổ ăn rau, uống nước ép rau

https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=sUU8Zm6NpM0

2. Giải đáp về nước ép và hiện tượng thải độc

Nước ép nó đơn giản lắm, thay vì ăn tô canh rau, rau xào… no cành hông, lâu tiêu mà không bổ dưỡng, thì nay nhờ cái máy ép ép giùm, ra nước nguyên chất, giữ enzymes, vitamin và dễ tiêu hóa vì thấm thẳng trực tiếp vào mạch máu, niêm mạc ruột, không cần nhai nên thích hợp cho mọi đối tượng, cả người khỏe mạnh lẫn người ốm đau, không ăn được thì đây là giải pháp hữu hiệu.

Chuyện nước ép làm tan khối u, hay ung thư là chuyện bình thường ở nước ngoài lẫn Việt Nam, trước đây Hân tưởng Hân là người duy nhất thì giờ có quá

chừng luôn hihi, mà ai cũng không chịu lên tiếng vì nghĩ là nó thần kỳ, không rõ ràng nên không dám chia sẻ, còn Hân thì đọc hiểu cơ chế và xem tài liệu về nhân chứng ở nước ngoài nhiều nên tự tin chia sẻ hoài hoài.

Chuyện uống nước ép rau là thường nhật, bạn Hân ai đã uống rồi đều thích, bảo uống vào khỏe người, lâu lâu lười uống cảm thấy không khỏe thì lại uống tiếp cho khỏe thôi.

Còn đối với người bệnh nặng, bệnh mãn tính, người có khối u thì làm nghiêm ngặt và triệt để hơn, thay vì uống 1 ngày 1 -2 cốc thì có thể nâng dần đến 1,5 - 2,5 lít/ngày tuỳ vào vận động ra nhiều mồ hôi ... , kết hợp với chế độ ăn raw food gồm các món khác như sinh tố rau, salad, thậm chí cần nâng lên đến giai đoạn cả ngày chỉ uống nước ép rau và trà, nước lọc, không ăn gì thêm. Quá trình này gọi là juice fasting, thanh lọc, có thể kéo dài vài ngày, vài tháng, tốt nhất là 3 tháng và dài hơn tùy mỗi người. (Cái này Hân có chia sẻ rồi).

Bài này Hân giải đáp một số câu hỏi liên quan đến công thức nước ép và các hiện tượng xảy ra khi uống nước ép, cũng như cách cảm nhận và quan sát - dựa trên lý thuyết Hân đọc được từ bộ sách Sống lành để trẻ của bác sĩ Norman Walker, tác giả sách Heal Yourself – Markus Rothkranz và các hãng nước ép khác trên thế giới kết hợp với kinh nghiệm của Hân và việc quan sát lại những bạn khác sau một thời gian ở ké rất nhiều gia đình khác và phục vụ nước ép cho nhiều đối tượng hehehe
Về công thức, trước đây Hân có viết một bài rồi á, kia mà lần này giải thích chi tiết hơn nha.

2.1. Công thức nước ép chung :

Mình sẽ minh họa bằng hình vẽ.

*** NƯỚC - chính là điện giải + làm loãng nước ép cho dễ uống.

- Chọn loại nhiều nước: ưu tiên cần tây (loại cọng bự) + dưa leo.

- Nước dừa tươi

- Nước lọc

*** Diệp lục - chính là các loại rau lá xanh

- Rau nhiều dinh dưỡng: kale, bó xôi, cải rổ, bông cải, rau dền

- Rau thảo dược: bồ công anh, mã đề, sam, rau má, ngò rí

*** Enzymes - trái cây

- Ưu tiên chanh

- Dứa (ít thôi)

- Táo, lê (loại địa phương có, không nên mua từ xa về vì không còn nhiều enzymes nữa)

*** Kháng sinh tự nhiên

- Ưu tiên gừng

- Thêm tỏi, sả, nghệ, hành tây, hành tím...

Mình dùng máy ép chậm để ép tất cả các nguyên liệu trên, sau đó thêm vào các món uống lên men: kombucha, kefir, fire cider và thưởng thức thôi.

2.2. Cách chọn rau ép.

- *Cần tây*:

+ Món này có thể không dễ uống với nhiều bạn, kia mà cần thiết lắm nhé. + Không cần ép cần tây nguyên chất đâu, dù nước ép cần tây nguyên chất thì công lực rất mạnh, kia mà cọng cần tây nước ngoài rất là mập, nhiều nước và vị dễ uống. Cần tây Việt Nam thì cọng nhỏ hơn, vị hăng hơn nên người uống được, người không quen và cần thời gian.

+ Ban đầu nên ép cần tây chung với các loại rau khác, lấy cọng thôi. Uống quen rồi thì thích uống bao nhiêu, ép luôn lá hay bỏ lá là tùy mỗi người.

- *Rau lá xanh*:

Thời gian đầu có thể ép rau có vị ngọt, dịu như xà lách, cải xoăn, bó xôi, lượng ít, hoặc 1 chút ngò, 1 chút lá hồi… còn về lâu dài thì thích gì ép đó tùy đô mỗi người và tùy cơ địa mẹ bầu, bỉm sữa hay gì gì thì tìm tự tìm hiểu thêm.

- *Dưa leo*: nên để cả vỏ vì giàu silica (bổ xương đẹp lông da tóc móng)

- *Chanh:*

+ Nên dùng chanh có hạt nếu bạn muốn chữa lành đến gen, muốn sinh con khỏe mạnh, còn nếu dùng nhiều các loại quả không hạt, quả biến đổi gen thì tương lai có khả năng là bạn khỏi có hạt giống luôn.

+ Nước ngoài họ dùng cả chanh vỏ vàng (lemon) và chanh vỏ xanh (lime), và chanh vàng thuần chủng bên họ là có hạt. Xét về hàm lượng vitamin C thì ngang ngửa nhau, calo ngang ngửa nhau, nên tùy điều kiện ở có loại chanh nào thì dùng loại đó và có hạt vẫn tốt hơn.

+ Cách dùng chanh: ép nước xong rồi vắt vào nước ép, hoặc gọt vỏ bỏ vào máy ép luôn, hoặc để vỏ nếu thích…

+ Số lượng chanh, tùy vào khả năng uống chua của mỗi người. hihi, Hân trước đây đau dạ dày dữ lắm, mỗi lần lên cơn là lăn lộn trên giường luôn, thời gian đầu uống chanh tươi vầy cũng hơi xót xót, rồi kệ nó, cứ uống thôi, ít đến nhiều tùy thích, vì chanh có tác dụng chữa bệnh dạ dày mà. Riết một thời gian giờ hết đau dạ dày, cao thủ ăn chua luôn, có thể ăn trực tiếp một lát chanh tươi một cách ngon lành á hihihi.

- *Táo tart* là loại táo chứa nhiều enzymes, vị ngọt nhẹ phù hợp cho các loại nước ép dễ uống hơn, dành cho những người mới làm quen hoặc trẻ em. Ở Việt Nam hiện chưa có nguồn cung cấp loại này, chỉ có loại nhập khẩu từ nước ngoài về, nếu bạn mua ở siêu thị, ưu tiên chọn táo xanh, rồi đến táo đỏ, và chọn nhãn dán có dãy số bắt đầu bằng số 9, lựa táo chắc, giòn để đảm bảo còn tươi, nhiều enzymes.

- *Gừng*: giàu Magiê và có tính kháng viêm cực mạnh. Có thể ép từng chút một theo độ làm quen của mỗi người. Nếu mà lỡ ép ra cốc nước ép cay quá thì ép thêm dưa leo, hoặc pha thêm nước vào cho loãng rồi uống, hoặc cách đơn giản nhất là mời ba mẹ uống giùm rồi mình ép phần khác ít gừng hơn hihihi

2.3. Nước ép cần tây nguyên chất và cảm nhận khi uống

Có 2 quyển sách mà tựa tựa nhau về tiêu đề, là Cơ thể tự chữa lành của Anthony Williams, và Tự chữa lành của Markus Rothkranz. Mình đang nhịn ăn theo cuốn Tự chữa lành.

So sánh chút chút.

Nước ép, Anthony khuyên dùng nước ép cần tây nguyên chất, với liều lượng cơ bản là 473ml. Riêng người có bệnh thận thì uống lượng nhỏ và tập làm quen dần. Nước ép cần tây nguyên chất nên uống hằng ngày, buổi sáng, lúc bụng trống, chưa ăn gì.

Nước ép thanh lọc, chữa bệnh, theo Markus, chỉ dành cho những ngày nhịn ăn, thanh lọc hoặc đang có bệnh. Công thức chung cần có cần tây và rau xanh khác, rau có vị đắng như xà lách xoong, endine càng tốt, không trái cây (trừ dưa leo, táo xanh), và thêm vào đó bột Ma giê, bột lưu huỳnh và i ốt. Không dành riêng cho bệnh nào, chung cho tất cả. Uống từ 12h trưa đến trước 6h chiều.

Mình đã thử cả 2 song song.

- *Nước ép cần tây nguyên chất, không pha thêm gì.*

Ngon, ngọt, thơm, 300 ml. Lạ là mọi khi mình mà uống cần tây nguyên chất là phải cố, nay sau thời gian nhịn ăn thanh lọc, ép rau xanh, cỏ lúa mì hoài rồi uống cần nguyên chất thấy ngon ngọt gì đâu. Uống xong vui vẻ, tỉnh táo và cười nói vui hơn bình thường, và sáng hôm sau ngủ dậy hơi uể oải, mắt hơi sưng nhẹ, không dậy sớm được. Vì mình đã hoá trị cho nên thận không khoẻ lắm, phải cẩn thận hơn.

- *Nước ép như Markus.*

Công thức mình hay dùng là cần tây + dưa leo + chanh + gừng/tỏi, thêm 1 vài lá kale, lá cà rốt, lá củ dền, bồ công anh, hoặc xà lách xoong, có táo xanh thì thêm táo xanh. Cần tây, dưa leo, chanh vẫn là chính. Bỏ thêm bột như trên.

Uống vào nghe thơm, chua, ít đắng. Thích thì nhâm nhi, thích thì bưng bình uống ừng ực cho đã khát. Hiện tượng sau đó xảy ra như sau: đau quặn bụng từ ruột non tới đại tràng, buồn ị, nghe máu chảy rần rần xuống 2 chân, nhiều lúc buốt luôn chân, buốt mặt, đau nốt ruồi, lạnh và phải đi nằm đắp mền bật nhạc thiền nghe 1 lúc mới tỉnh, hoặc ị xong mới tỉnh. Và đa phần là uống xong đi cầu lỏng liền, cho nên xác định là ở nhà và gần nhà vệ sinh hoặc đôi khi mang bỉm.

Phân rất hôi, có nhầy trắng, vàng, xanh đủ màu, đây theo như mô tả là phiến màng nhầy bám ở ruột làm ngăn cản hấp thu dinh dưỡng và là nơi ở cho vi sinh vật gây bệnh.

Mình uống nước ép tầm 1,5 - 2 lít/ngày. Cứ uống vào là đi ị thôi 🤣🤣đặc biệt là i ốt càng nhiều thì càng rần rần và đau bụng, loại xịn thì đau bụng và đứ đừ nhiều hơn. Cho nên tùy chỉnh liều.

Tối ngủ ngon, sáng hôm sau dậy tỉnh táo, khoẻ hơn. Mặt không sưng.

Kết luận:

Quan sát cơ thể, đọc sách và làm theo, nghiền ngẫm. Chọn theo Markus cho an toàn lâu dài cái đã, xác định mình thuộc dạng nhiễm độc nhiều rồi.

Lắng nghe, nhẹ nhàng với cơ thể và không đu trend, dù Markus thì thẳng thắn và sốc, Anthony thì nhẹ nhàng như ru. Đọc nhiều và từ từ quan sát, dục tốc bất đạt, kiên nhẫn là nên.

2.4. Một slot nước ép rau cơ bản

Cần tây: giàu điện giải, selen, tốt cho mọi đối tượng.

Kale: giàu diệp lục, vitamin, protein.

Dưa leo: giàu nước và diện giải, sillic.

Chanh: kiềm, vitamin C và năng lượng.

Gừng: giàu magnesium, kháng viêm.

Táo tart: giàu enzymes, tạo vị ngọt nhẹ nhàng cho nước ép ngon miệng mà không lo hàm lượng đường cao như các loại trái cây khác.

Thanh lọc, bồi bổ, không nuôi khối u, không nuôi giun sán. Thấm ngay vào máu, niêm mạc ruột, thanh lọc toàn thân, không cần tốn năng lượng để tiêu hoá, không cần tốn enzymes để tiêu hoá vì bản thân cốc này đã có enzymes.

Tế bào ung thư sợ oxy. Diệp lục cấu trúc tương tự hồng cầu, mang oxy tới từng ngõ ngách.

Đầy đủ năng lượng và dinh dưỡng. Một rổ rau đem ép ra nước cốt nguyên chất, uống vào cảm thấy đổ mồ hôi (năng lượng và cải thiện chất lượng tim mạch), tỉnh táo (máu lưu thông lên não), vui vẻ (đủ oxy), không thấy đói (đủ dinh dưỡng).

Đấy là lí do bạn mình bảo: mọi khi tới giờ này là anh ăn cơm, nay đến chơi với em, uống cốc nước ép và trò chuyện mà qua giờ rồi không thấy đói.

Hoạt động nhiều uống nhiều, hoạt động ít uống ít.

Những người bệnh nặng, tiêu hoá kém, muốn nghỉ ngơi. Còn gì phù hợp hơn là cốc nước ép như vầy, dễ tiêu, dễ uống, bổ dưỡng, tiết kiệm năng lượng.

Món này không chỉ dành cho người bệnh, đây là món phổ biến ở nước ngoài, những hội chị em tập yoga, tập gym, mê làm đẹp, các mẹ bỉm sữa muốn baby khoẻ đều ưa chuộng.

Cách thực hiện đơn giản

Rau nào có sẵn tại địa phương thì mua, rau nào không có thì đặt gom chung gửi về hội chị em chia nhau.

Rau nào nhà trồng được thì trồng. Rửa xong, 1 rổ rau bỏ vào máy ép chậm, ép 3 phút là ra 2 lít nước ép.

Về nguồn rau sạch, trước mắt chưa có thì đặt mua, sau đó trồng dần dần. Người Việt Nam không phải có thế mạnh là nông nghiệp sao, ông bà mình, cha mẹ mình làm nông, trồng rau là điều hiển nhiên rồi.

Nếu mà biết động não, suy nghĩ, đặt câu hỏi để giải quyết vấn đề thì sẽ tìm ra giải pháp, thay vì suy nghĩ than trách số phận, đổ lỗi cho hoàn cảnh sẽ chẳng thay đổi được gì.

2.5. Giải đáp thắc mắc về nước ép

**** ** Các loại rau họ cải không tốt cho tuyến giáp?***

- Đúng là các loại rau họ cải (bó xôi, cải xoăn, bắp cải, bông cải…) có chứa chất sulforaphane – chất này ngăn cản hấp thu I ốt vào tế bào tuyến giáp. Kia mà điều này không có gì đáng ngại cả, vì thực tế ghi nhận rằng phải ăn đến 5 – 10 kg rau cải tươi/ngày mới có tác dụng đó. Ngoài ra việc lên men, hoặc ép chung rau cải với chanh làm bất hoạt chất sulforaphane.

- Giải pháp: ăn rau đa dạng: cần tây, kale, bó xôi, xà lách, ngò, bạc hà, bắp cải, cỏ lúa mì, khi ăn kèm nước cốt chanh tươi. Bổ sung I ốt vào chế độ ăn bằng cách dùng muối biển, rong biển. Thụt tháo đại tràng đều đặn để làm sạch đại tràng, cải thiện chức năng hệ tiêu hóa, tăng cường hấp thu I ốt.

****** Nước ép rau có nhiều bọt***

Là do chất lượng máy ép không tốt, ma sát nhiều, cũng có thể do lâu ngày không vệ sinh kỹ nên rau bám mấy kẽ, ngách. Chọn máy tốt, rửa máy kỹ là được.

****** Nước ép cần tây có gây hạ huyết áp ?***

Có bạn hỏi Hân là nghe nói uống nước ép cần tây bị hạ huyết áp. Hân chưa gặp trường hợp đó bao giờ. 5 năm nay Hân không dùng máy đo huyết áp, hễ cảm thấy cần nghỉ ngơi, cần nằm thì đi nằm nghỉ chút thôi.

Cần tây là loại rau giàu điện giải, rất tốt và là loại không thể thiếu trong các công thức nước ép, sinh tố để chữa bệnh, thanh lọc. Do đó, dù có không thích hay không quen mùi thì cũng phải tập thôi hehe.

Còn hiện tượng hạ huyết áp? Cũng không hẳn, có đôi lúc Hân uống vô nghe đổ mồ hôi toàn thân, máu huyết chạy rần rần ở 2 thái dương, là vùng mà các mạch máu bị xơ hóa do hóa trị, sau đó cảm thấy hơi xoay xoay đầu, Hân chỉ ngồi xuống và cảm nhận thôi, 1 tí về bình thường và lại sinh hoạt tiếp. Sau này Hân hiểu đó là năng lượng ^^, nên cứ uống bình thường, cần tây dễ gì mua được loại sạch, lại còn tùy mùa mà có lúc cọng to, cọng nhỏ, cứ có là tận hưởng thôi.

****** Và một điều vô cùng quan trọng.***

- Năng lượng và tâm trạng của người ép nước, uống nước ép cũng quyết định đến khả năng hấp thu và tâm trạng, năng lượng của người uống. Do đó, thoải mái, bình tĩnh, vui vẻ đón nhận khi uống sẽ tốt hơn rất nhiều. Không cần phải ép buộc gì lắm đâu, nhẹ nhàng, đơn giản và từng chút một.

- Hình chụp một công thức nước ép mà mình ép cho mình thưởng thức và tận hưởng đây. Cần tây bỏ lá, táo hữu cơ đầu 9, chanh, gừng, dưa leo, 1 củ dền bé bé bằng trái chanh, 1 mẩu gừng. Thêm 1 chút ngò rí, mà nhà hết ngò rí, nên mình linh động thay bằng 1 tí lá cần tây và 1 chút lá củ hồi. Bạn mình là đứa kinh nghiệm bán nước ép 3 năm cũng khen ngon á, hihihI

3. Máy ép chậm – trợ thủ thải độc đắc lực

Magnesium (Mg - Ma giê) là khoáng chất quan trọng nhất cho sự sống. Có Mg cơ thể mới hấp thu được Canxi, vitamin D... Thiếu Mg sẽ dẫn đến vô số bệnh tật, trong đó có trầm cảm, viêm nhiễm, rối loạn hormon, ung thư...

Hầu hết mọi người đều thiếu Mg, và cần bổ sung để duy trì cơ thể khoẻ mạnh.

Đó là điều mình đọc được trong các bài báo tiếng Việt, trên các website của những người mắc bệnh ung thư đã vượt qua được cửa tử. Những người thành công ấy đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của Mg, và họ đều bổ sung Mg qua chế độ ăn - giàu thực vật - rau xanh.

Điều này được lí giải vì Mg là thành phần chính của diệp lục - chính là diệp lục tố, làm cho lá cây có màu xanh. Và muốn bổ sung Mg, thì cần ăn nhiều rau xanh, với lượng trung bình 1 KG RAU/ NGÀY.

Làm sao mà ăn được 1 kg rau/ngày. Cách đơn giản là nhờ MÁY ÉP CHẬM, ép rau thành nước, lấy diệp lục, dinh dưỡng trong rau ra thành nước và việc của mình là uống ly nước ấy - có diệp lục, enzymes, vitamin, khoáng chất thấm vào mạch máu, vào thành ruột 1 cách nhanh chóng. Năng lượng để tiêu hoá 1 kg rau nếu ăn cách thông thường so với việc uống nước ép rau, sẽ được bảo tồn, để dành để hỗ trợ các cơ quan làm việc, đào thải độc tố và duy trì sự sống.

Mình đã dùng 3 chiếc máy ép chậm, và xin chia sẻ lại tí kinh nghiệm cá nhân, hi vọng giúp ích được cho bạn bè có thể chọn lựa được chiếc máy ép vừa ý.

- Chiếc đầu tiên mình mua là Iruka - 52, 1 máy hiệu Nhật Bản, giá hơn 3 triệu. Dùng khá ổn. Đến 1 ngày, đang ép thì nghe cái CẠCH CẠCH CẠCH. Thôi xong, lỡ tay bỏ sót hột táo vào, và lưới lọc bị rách. Lúc đó mình đang giai đoạn nhịn ăn, chỉ uống nước ép. Post bài lên fb tìm bạn bè ở gần xem có thể mượn máy ép của ai dùng đỡ không, mà không có ai có cả. Tìm mua linh kiện để thay cũng không có, vì dòng này rất hiếm. Ba mình lấy dây kẽm buộc lưới lọc lại, xài đỡ, cũng tạm ổn, và nó kêu rẹt rẹt rẹt hoài, làm cả nhà đều run, lỡ mà dây kẽm đứt thì... Eo ơi.

- Quyết định mua máy ép mới. Hồi đó mình mê cái máy Norwalk giá đâu tầm gần 100 triệu ấy, ép vi vu, được cho nhiều người mà không lo nóng máy, nước ép rau cực ngon. Mà không có tiền hihi, thôi thì dòng xịn xịn đang làm mưa gió ở Việt Nam? Có Hurom và Kurving, mà giá cũng 7 triệu trở lên.

Vét ví mới được 4 triệu, thôi thì dùng máy Joyoung, hàng nội địa xách tay, nghe review cũng ổn. Và máy về, sức khoẻ mình đi xuống. Ép rau rất nhiều, mà nước ép loãng. Máy ép 1 tí đã nóng, vật liệu không an toàn. Và 3 tháng dùng máy đó, mình hay chóng mặt, không đủ năng lượng, bệnh tình tiến triển xấu đi.

- Mình nhận ra vấn đề là mình cần 1 chiếc máy tốt để hỗ trợ chữa bệnh. Đợt đó được bạn bè ủng hộ, có kinh phí rồi, mình đặt mua ngay 1 chiếc Hurom giá gần 8 triệu. Lúc đó mình cũng không đắn đo gì nhiều Hurom hay Kuvings, dòng nào ...chiếc nào có sẵn mình lấy luôn, vì mình biết mình đang cần gấp.

Máy Hurom về. Nước ép ngon lành, lượng rau cần ép giảm đi gần 1 nửa, mà chất lượng nước ép vẫn đảm bảo.

2 ngày sau khi dùng máy ép mới, mình hết chóng mặt, người khoẻ ra, và mọi thứ dần dần đi vào hướng kiểm soát được cho đến thời điểm này.

=> Bài học kinh nghiệm mà mình rút ra.

- Máy nào cũng vậy, biết cách sử dụng máy cẩn thận thì mới bền.

- Chọn máy phù hợp với túi tiền + vật liệu an toàn + có thể thay linh kiện dễ dàng.

- Chọn máy tùy theo nhu cầu sử dụng, nếu dùng nhiều nước ép để thanh lọc, và xem nước ép là nguồn cung cấp dinh dưỡng chính, thì nên đầu tư máy tốt.

Máy ép chậm loại tốt giá trung bình 8 triệu, bằng 1 chuyến du lịch, bằng 1 lần đi bệnh viện kiểm tra chụp chiếu trọn gói, bằng tiền thuốc bảo hiểm 2 ngày cho một bệnh nhân ung thư máu.

1 chiếc máy mà mua về cả nhà đều dùng được, hằng năm trời, từ đó mà không tốn tiền thuốc, mang lại niềm vui, cải thiện mối quan hệ gia đình, hàng xóm láng giềng.

Khoe máy ép của mình, 1 bên là rau ép thành bã khá khô, 1 bên là nước ép màu xanh lá, không lẫn tí xác nào.

Và chiếc lá trên tay mình là lá bồ công anh, siêu đắng. Mình đã từng thử ép lá bồ công anh bằng máy ép nhanh hiệu Phillip có chức năng ép rau củ, cũng ra ly nước màu xanh, bã khô. Nhưng ly nước rau chỉ nghe đắng rất nhẹ.Còn ép bằng máy ép chậm, đắng khỏi nói luôn í ^^

P/S: thời điểm mình mua máy đã cách đây khá lâu, hiện giờ thì các dòng máy đa dạng, giá rẻ và có thể mua từ amazon.com về dễ dàng.

Bạn bè có thể tham khảo thêm các dòng máy ép chậm ở đây

https://healthdy.com/best-masticating-juicers/

https://www.50waystohelp.com/best-cold-press-juicers/

****** Bàn thêm về việc chọn máy ép :***

=>> NHU CẦU + SỨC KHOẺ + KINH TẾ + LỐI SỐNG, PHÁC ĐỒ MÀ BẠN CHỌN.

Mình sẽ đóng nhiều vai và kể thêm về câu chuyện mình hí.

🌵🌵🌵 **GIÁ MÁY** (mình nhắm nhắm làm tròn, mỗi hãng có thể có nhiều dòng nhiều giá, mình chọn mức thấp nhất nhé).

- Máy ép cỏ lúa mì quay tay: gần 2 triệu

- Máy ép chậm loại tạm ổn : 2 triệu

- Máy ép chậm loại trung bình, tốt: hàng 220 V Việt Nam: Hurom, Kuvings : 8 đến 10 triệu.

- Máy tầm 4 đến 6 triệu thì không nên, mình diễn tả không được ^^

Hàng Mỹ 110 V: Omega loại trục ngang : 10 triệu là thấp nhất (cập nhật là là có thể rẻ hơn nữa nếu mua hàng Mỹ)

- Máy ép chậm loại xịn hơn, đã đời hơn : chiếc Angel của Hàn Quốc, 220 V hoặc Angel Mỹ 110 V, giá tầm 40 triệu

- Loại dành cho đam mê, gia đình: máy ép thủy lực: 70 triệu

- Loại công nghiệp, để bán nước ép : thủy lực 100 triệu đến vài trăm triệu

🌵🌵🌵**110V hay 220V**

Mỹ thì 110 V

Hàn Quốc, Úc thì 220V

Không quan trọng, có cục biến áp 600k đến 2tr tùy vào chất lượng và số lượng, chuyển được 110 thành 220V được.

Tương lai còn nhiều máy khác, xác định dùng hàng Mỹ lâu dài, đầu tư nhiều máy móc thì 110V, dùng vừa, sống đơn giản thì 220V....

Máy 110 V rẻ hơn 220 nếu cùng 1 dòng

🌵☘☘ **LỐI SỐNG VÀ PHÁC ĐỒ**

- Markus Rothkranz có ghi là nước ép chỉ để dành cho việc thanh lọc hoặc khi có bệnh. Tức là để dành cho việc nhịn ăn, dùng trong lúc cần hồi phục sức khoẻ, còn bình thường thì ông ấy ăn sinh tố và salad.

- Nước ép rau tốt cho sức khoẻ nhất: là ép rau, không ép trái cây: thì nên chọn trục ngang, ép rau kiệt và ngon hơn, ép trái cây không kiệt bã bằng trục đứng.

- Trục đứng thì ép được trái cây, rau, ép mỗi rau thì không ngon bằng trục ngang.

- Trong phác đồ nhịn ăn thanh lọc, cần có cỏ lúa mì là cái chính, nước ép là uống theo nhu cầu, và rất cần có bột Ma giê, bột lưu huỳnh MSM, i ốt, thụt tháo, kefir, ở nhà, yên tĩnh, nghỉ ngơi. Cho nên ông ấy chỉ dùng thỉnh thoảng, và review 2 chiếc đơn giản thôi, 1 là chiếc máy ép cỏ lúa mì quay tay, 2 là chiếc máy ép vừa vừa, không cần quá xịn, vì còn có cỏ lúa mì, giấm táo, lợi khuẩn, bột như trên và

còn sống khép kín nữa, không đi làm, không tiếp xúc đông... nên nhu cầu dinh dưỡng vừa phải, chủ yếu là điện giải, khoáng.

- Markus nhấn mạnh tầm quan trọng của máy xay sinh tố Vitamix, dùng sau giai đoạn nhịn ăn uống nước ép, dùng hằng ngày để xay sinh tố, làm sốt, làm súp... Máy này rẻ nhất là tầm 10 triệu, nếu săn được hàng bán lại, second hand thì rẻ nữa (mà ít ng bán lại lắm vì dùng xong không thể chê được, đây là dòng tốt nhất thế giới).

- Những người bạn khác ăn Raw và sống lành mạnh, họ thường uống ngày 1, 2 cốc, xen kẽ sinh tố và ăn nhiều salad. Cho nên họ dùng tá lả loại, nhưng đa phần đều chọn máy trung bình, bền, ép ngon, chất lượng.

🌵🌵🌵 **SỨC KHOẺ**

- Vì bây giờ những chiếc trục ngang, hàng Mỹ, Hàn Quốc thì cần đặt chứ chưa có sẵn hàng phổ biến như những loại ở Việt Nam, cho nên tùy tình hình.

- Giả dụ bệnh nặng, nguy kịch: mua đại chiếc ở VN về ép luôn cho nhanh. Sau đó đặt luôn chiếc máy xay sinh tố, máy càng tốt càng nhanh hồi phục, mà chưa đủ thì mua tạm chiếc nào công suất lớn lớn ở VN, mà hàng tốt í, nhưng đừng vì thế mà bỏ qua Vitamix. Nếu giá Vitamix gấp 5 chiếc máy xay thông thường, thì tốc độ hồi phục sức khoẻ và tiết kiệm dài lâu về sau này cho bạn gấp 10 lần, 20 lần hoặc hơn nữa, cho nên đừng so sánh đắt hay rẻ, cái cần là hiệu quả.

- Khoẻ, còn thời gian, kinh tế dư dả, chờ đặt máy Mỹ, Hàn về.

☘️☘️🌹 **KINH TẾ**

- Tạm ổn: dùng chiếc 2 triệu, ép được rau và cỏ lúa mì luôn, có dùng cho khoẻ cái đã, khoẻ rồi từ từ nâng cấp, để dành mua Vitamix dùng lâu dài về sau

- Trung bình, thích ngon miệng vì hồi giờ chưa bao giờ uống nước ép: chiếc Omega trục ngang ok. Vừa ép, vừa nghiền hạt, làm bánh... có nhiều chức năng khác ngoài ép.

Hoặc cao hơn chiếc Omega xíu là loại trục kép Green Star, máy này Markus dùng nè

- Khá giả: Angel 40 triệu.

☘️🌵 **NHU CẦU**

- Thích ở rừng, không xài điện, đi du lịch, chiếc máy ép cỏ lúa mì quay tay + ép chậm nhỏ gọn.

- Uống cho mình mình hoặc lâu lâu mời ng nhà: máy ép 2 triệu hoặc 10 hoặc hơn...

- Nhà đông người: 10 hoặc 40

- Kinh doanh: 100 đến vài trăm

🌹🌹🌱🌱 **KINH NGHIỆM CÁ NHÂN**

- Bám vào phác đồ như Markus rất ổn.

- Xài trục ngang rất ổn.

- Giá: hây da,

Cơ bản là việc nhận thức được tầm quan trọng của nước ép và chế độ ăn, hiểu rồi thì sao cũng được, lượng sức và nhắm mà mua, không ai suy nghĩ giùm được, tự quyết định thì mới không đổ lỗi, hỏi người khác rồi không ưng ý thì mắc công cả 2 nha.

- Chuyện vui về mình:

+ Mình hồi đó cách đây 4 năm, chưa có đa dạng như giờ nên mua mấy chiếc 3 triệu, 4 triệu, và dùng mà không theo phác đồ, không bột, không thụt tháo, không kefir, không nghỉ ngơi mà vừa nhịn vừa đi làm, di chuyển nhiều, căng thẳng nên không hiệu quả, và mình mua đại 1 chiếc 8 triệu, ở VN thì nước ép ngon lành, khoẻ liền luôn, chứ trước thì kiệt sức.

+ Hiện tại: chiếc 8 triệu í là Hurom, ép ngon nhưng không bền lắm, và trong lúc mình mang đi xa, lên rẫy, và bị hỏng, sau đó mình được tặng 1 chiếc trục ngang, mini của Kurvings khoảng 6 triệu á. Thời điểm được tặng, mình ở chung với bạn, hay đi ra ngoài, đi học, cần ép nhiều và trong thời gian ngắn, thế là chiếc mini không đáp ứng được, nóng, tự ngắt giữa chừng... Nên mình không dùng được. Phải mượn máy bạn và sau này lại đổi qua Hurom trục đứng vì mua vội, không chờ được lâu, mà Hurom ép cỏ lúa mì cũng xót máy, cho nên mình mua chiếc quay tay gần 2 triệu.

Còn giờ mình ở nhà, nhịn ăn, chỉ nước ép, nghỉ ngơi hoàn toàn, ép mỗi rau và dưa leo, thì chiếc mini trục ngang cứ 1 giờ, 45 phút ép một cốc tầm 500 đến 700 ml ok, và cần cắt nhỏ, nước ép ngon hơn cả Hurom, chỉ là dễ nóng, không dám ép cỏ lúa mì, không ép được liên tục và lượng nhiều. Và mình nghĩ là nếu mà hồi xưa biết vầy thì mình đặt chiếc Omega 10 triệu xài luôn, vừa ép rau, vừa ép cỏ.

Và tương lai nếu mà mình có tiền và đi sâu vào raw food, mình sắm máy sấy, máy xay, máy nghiền, Angel sau, tùy mình hồi đó muốn gì.

Máy xay: trong 4 năm qua mình đã làm cháy 2 chiếc máy xay TQ, dùng chiếc Phillip 600 W tạm ổn và chia tay lâu rồi, đã ở ké nhà rất nhiều người và sử dụng nhiều loại máy xay, đối với mình thì tới nhà bạn, có máy để xay là mừng lắm rồi á, kia mà mua thì mình chọn Vitamix luôn, đi đâu mà mang theo được là mình đóng thùng mang theo. Chiếc Vitamix nhà mình chèn xốp đóng thùng gửi xe đò vô SG, hôm đó thùng máy rớt từ trên cao, hơn 1m xuống đất, vẫn sống lâu khoẻ mạnh xay cơm dừa làm cốt dừa cho ra thành phẩm tuyệt vời, số lượng cốt gấp đôi chiếc Phillip, chất lượng miễn bàn. Xay sinh tố rau ăn 1 cốc no từ trưa tới chiều.

- Chuyện chia sẻ kinh nghiệm:

+ Kể với bạn: tao dùng máy 8 triệu, nó bảo đắt thế, khỏi mua.

+ Sau đó kể với chị ấy, nói nho nhỏ, máy 8 triệu lận á, chị mua nổi không? Ngay hôm sau chị ý mua chiếc 10 triệu, ép sướng quá ép cho cả nhà luôn không xuể. Vậy hả chị, vậy thì mua chiếc 30, 40 triệu nè... -> ơ hơ, sao hồi đó em không nói sớm là có máy xịn vậy, chị mua luôn từ đầu 😂😂😂

+ Kể với bạn, mạnh miệng hơn: tao mua Vitamix nè, hồi đó tới 12 triệu, giờ còn 10 hà. Hả, mắc thế, thôi khỏi mua.

+ Sau đó kể với chị ấy: dạ em mua chiếc Vitamix này, giờ giá nó 10 triệu í, chị xài nổi không? Chị ý mua luôn chiếc 14 triệu, xịn hơn mình, sau đó mí hôm:

không đã em ơi, phải chi hồi đó mua luôn cái Vitamix 20 mấy triệu có đã hơn không 😂😂

+ Chị bán rau hả, thế thì mua chiếc máy ép đi, uống cảm nhận xem sao rồi mới có hứng bán chớ. Vài hôm sau chị đến nhà mình chơi, vô tình mời chị cốc nước ép. 2 ngày sau, alo, em ơi, chị mua máy ép đây. Và rồi giờ nhà chỉ : 2 máy ép, 1 vitamix, 2 thảm nhún, 1 inversion table, 3 ng 3 chiếc túi thụt, fan cứng nước ép và ăn raw, thụt tháo

==>>> TÓM LẠI LÀ TÙY CÁC BẠN, mua về nhớ xài, nhớ ĐỌC SÁCH VÀ THỤT THÁO, và thà 2 triệu hoặc 10 triệu hoặc 40, tự tìm hiểu nha, hỏi mình mình không biết đâu

4. Cỏ lúa mì

Dạo này í, ngày càng có nhiều người bệnh được hồi phục sức khỏe nhờ chế độ ăn Raw vegan, nhờ nước ép, và càng có nhiều bạn quan tâm đến chế độ ăn này, quan tâm đến nước ép, mua rau hữu cơ, ép rau gì...

Hân cũng theo đà đó luôn, khi Hân vào Sài Gòn, không có không khí trong lành, yên tĩnh như ở quê, cơ thể cần nhiều Ma giê để cân bằng, giải tỏa căng thẳng, làm việc nhiều, thèm ăn, đi lại và tập gym nhiều hơn và lại ăn, uống với tốc độ như như thanh niên 16 hehehe.

Để tiết kiệm chi phí và nâng cao vấn đề bổ sung dinh dưỡng, Hân lại siêng uống cỏ lúa mì hơn. Mấy bận hay khoe cỏ lúa mì, mà không dám khoe nhiều, vì không chắc mọi người có trồng được không, việc mua hạt giống tốt cũng không dễ gì, nay thì thấy bạn bè fb khắp nơi ở mọi miền đất nước trồng cỏ thành công quá, sẵn sang hướng dẫn cho bạn bè, hạt giống dễ mua hơn, Hân cũng sắp xếp quay được video, thế là tèn tén ten, viết bài khoe Cỏ lúa mì tiếp ^^

4.1. Nói về cây lúa mì

Bạn có từng để ý trong phim nước ngoài, có cảnh các cô chú nông dân thu hoạch hạt lúa mì trên cánh đồng bát ngát, cây lúa cao ngút đầu người không. Hạt lúa mì, sau thu hoạch đem làm thành bột mì. Bột mì ấy được làm thành bánh mì, bia, làm nguyên liệu cho 1 số loại bánh, kẹo, làm sợi mì, làm tương... và có một món nữa là mì căn (loại hay được làm thành thức ăn giả mặn – phổ biến ở quán chay tại Việt Nam).

Một vấn đề lưu ý ở đây, là bột mỳ chứa GLUTEN – chất gây hại cho sức khỏe, lâu dài gây bệnh dị ứng, viêm nhiễm mạn tính, tiêu chảy kéo dài, viêm ruột kích thích, rò rỉ ruột, kém hấp thu dinh dưỡng.

Lúa mì, được dùng nhiều ở phương Tây, nhằm phục vụ cho nhu cầu tăng năng suất, lúa mì bị làm cho BIẾN ĐỔI GEN – gọi là GMO . Khi tiêu thụ thực phẩm GMO, con người hay động vật đều sinh bệnh, đột biến gen, sinh u, ung thư và hàng loạt các bệnh khác.

4.2. Cỏ lúa mì hữu cơ khác lúa mì và bột mì

Cỏ lúa mì hữu cơ, tức là chọn Hạt lúa mì hữu cơ, không bị biến đổi gen – gọi là Non – GMO, gieo hạt, mọc lên cây cỏ lúa mì.

Cỏ lúa mì vừa mọc 7 ngày, cao khoảng 1 gang tay, là thời điểm mà cỏ có hàm lượng dinh dưỡng dồi dào nhất, giàu enzymes, khoáng chất, vitamin nhất, sau 7 ngày, để càng lâu thì cây cỏ lúa mì càng mất dần dinh dưỡng.

Cỏ lúa mì được gọi là siêu thực phẩm (Super food). Ước tính: hàm lượng dinh dưỡng trong 30 gam cỏ lúa mì tươi = 1 kí lô gam rau lá xanh.

Về lợi ích cho sức khỏe, ôi chao, nhiều lắm, đoạn này Hân trích từ sách *Free Food and Medicine* của Markus Rothkranz đây:

* Cỏ lúa mì chứa phần lớn là diệp lục, vì thế chứa năng lượng ánh sáng nhiều hơn bất kỳ loại nào khác.

* Bác sĩ Ann Wigmore đã giúp rất nhiều người thoát khỏi các căn bệnh mạn tính hằng 30 năm nhờ cỏ lúa mì.

* Nước ép cỏ lúa mì là kháng sinh, có thể dùng trong và ngoài cơ thể. Đây là cách đơn giản nhất, tiết kiệm nhất để bổ sung thực phẩm chức năng vào bữa ăn.

+ Nước ép cỏ lúa mì thấm vào mạch máu, niêm mạc, tiêu hóa nhanh trong 1 vài phút, giàu oxy cực kỳ.

+ Làm sạch gan, phổi, tiết niệu, ruột non, đại tràng, khung chậu, cơ quan sinh dục, phục hồi vấn đề về răng.

+ Cải thiện đường máu.

+ Trị mụn, kháng viêm, đào thải độc tố, trị được sốt thương hàn, viêm tai, viêm xoang, mau lành vết thương, loại bỏ giun sán, nấm mốc.

+ Bổ máu, đẹp da, giúp phục hồi tóc bạc.

+ Làm sạch mạch máu, xơ vữa động mạch, ổn định huyết áp...

4.3. Cách Hân dùng cỏ lúa mì:

- Ép trực tiếp bằng máy ép chuyên dụng (loại máy quay tay bằng inox, không dùng điện): ra nước ép nguyên chất. Ép xong uống liền vì nước ép cỏ bị oxy hóa sau 2 phút.

- Ép bằng máy ép chậm: Hân không chắc là máy ép chậm có ép riêng mỗi cỏ lúa mì được không, vậy nên Hân ép chung cỏ với dưa leo, rau khác => uống dễ, tác dụng thanh lọc không bằng nước ép nguyên chất.

- Xay với nước lọc bằng máy xay công suất cao, sau đó lọc lấy xác và uống nước.

- Dùng bột cỏ lúa mì, hoặc bột nước ép cỏ lúa mì, pha vào sinh tố, nước lọc để bổ sung thêm khoáng, cùng các loại bột rau khác. Bột thì không bằng cỏ tươi, nhưng vẫn giữ được phần lớn enzymes, vitamin, khoáng.

- Thời điểm uống: lúc bụng trống, xa bữa ăn (tức là thức ăn trong dạ dày đã tiêu bớt.

- Lượng nước ép: theo báo ở Việt Nam và nước ngoài, thì 1 ngày nên uống 30 – 60 ml nước ép cỏ lúa mì nguyên chất (30 ml nước ép tương đương tầm 30 gam cỏ tươi). Theo Markus Rothkranz, người mà Hân đang học theo í, ông ấy bảo người mà đang có bệnh nặng, trong giai đoạn cần thanh lọc, tái tạo, nhịn ăn thì 1

ngày dùng lượng cỏ lên đến 150 ml – 180 ml. Cộng theo đó, nước ép cỏ lúa mì tươi pha vào nước súc ruột rất tốt.

- Cảm nhận của Hân khi dùng cỏ: uống nguyên chất dễ hơn và được tiêu thụ được nhiều cỏ trong ngày hơn là uống loãng. Thời gian đầu uống thì hơi buồn nôn, kia mà 1 thời gian thì quen, uống cỏ vào mà không kiềm chế là lại nói cười ha hả ngay sau đó, rồi mần mò làm trò, sáng tạo đủ thứ.

- Cảm nhận khi thụt tháo có pha nước ép cỏ lúa mì: giống như Alice lạc vào xứ thần tiên và quên hết mọi sự phiền não trước đó í, giờ viết bài mà nhớ lại cũng buồn cười nữa.

- Những ngày có uống cỏ: năng suất làm việc cao, da mịn, tóc khoẻ và mau dài hơn, tối ngủ ngon hơn.

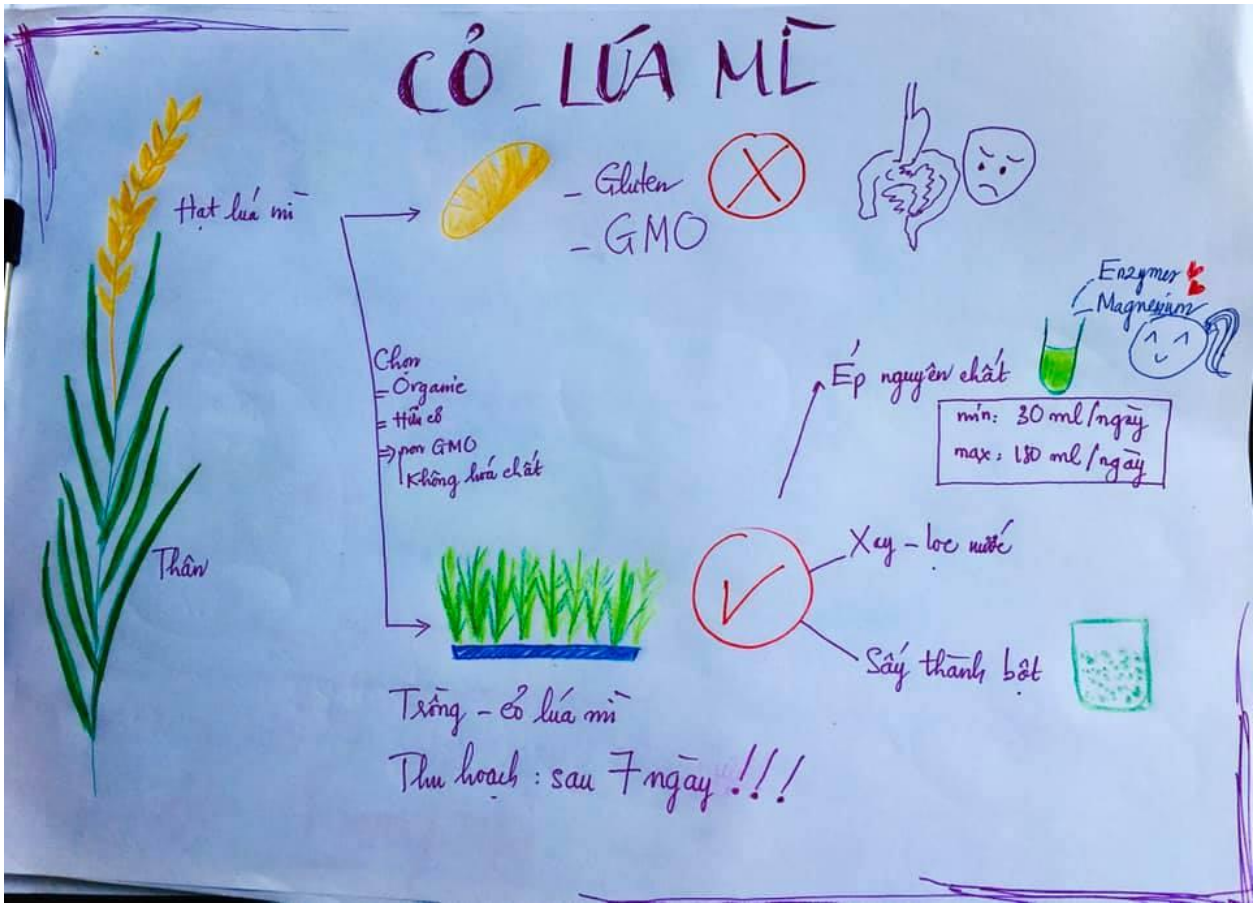
Hihihi, Tóm lại ở bài này, mục đích là để cổ vũ các bạn chọn cỏ lúa mì thay cho bánh mì và mì căn, chọn hữu cơ thay cho biến đổi gen, chọn enzymes và khoáng chất thay cho Gluten, trồng cỏ lúa mì để tiết kiệm chi phí cho việc mua rau hữu cơ, mua bột rau…

Còn cách sử dụng, ép thì bạn xem video này nhé

https://www.youtube.com/watch?v=bdAbGRJJiQ0&t=118s

Địa chỉ mua hạt và máy:

Hiện nay hạt giống hữu cơ, loại có chứng nhận USDA và máy ép cỏ bán khá là phổ biến, bạn có thể gõ google ra nhiều shop bán cỏ, còn ở Sài Gòn mình mua ở bạn này shopcoluami.com, máy ép dùng ok, cỏ thì ngày nào cần thì mua, ép sớm, dùng trong ngày tốt hơn.



5. Cẩm nang về thảo dược rau nào ăn được – rau nào không, sống – chín

Bước chân vào ăn Raw vegan, vị giác thay đổi nhiều, mình cảm nhận được mình như tác giả cuốn Thần dược xanh í, thấy rau dại ven đường là thèm, thích khám phá vị rau củ quả mới lạ.

Mà có phải rau nào cũng ăn được, hay là rau nào có thể ăn sống, rau nào cần nấu chín, loại nào phụ nữ mang thai và cho con bú có thể ăn được? Loại nào không?

Nói về sách thảo dược ở VN thì nhiều, nhưng nếu ăn raw vegan thì sao?

Markus, ông ấy ăn raw vegan gần như là 100%, ở Mỹ, nhưng sách về Thực vật của ông ấy thì có cả món nấu chín lẫn món sống, các loại rau củ quả hoa lá nhắc tới trong sách thì phủ rộng khắp thế giới, và mình tìm thấy nhiều thông tin thú vị về các loại thực vật, rau củ quả thảo dược phổ biến và nổi tiếng ở VN mình. Vừa đọc vừa bất ngờ và thở phào nhẹ nhõm luôn.

Trích 1 số thông tin từ trong sách, mà mình cảm thấy thú vị, mình ghi ngắn gọn ở đây, chỉ là 1/1000 thôi đó, các bạn có thể tham khảo và tự cảm nhận, trải nghiệm nhé.

Cuối bài có link bản tiếng Việt, link website ông ý, có cả bộ sách + DVD cho ai cần sắm sách gốc và xem video.

- Phụ nữ mang thai và cho con bú, rất nên sử dụng cỏ lúa mì.
- Rau dền không tốt cho phụ nữ mang thai và cho con bú
- Khổ qua không được ăn sống vì có độc, chỉ có thể ăn khổ qua lúc còn xanh, với điều kiện phải luộc bỏ nước đầu và nấu lại nước 2. Hạt khổ qua chín có thể ăn màng lụa đỏ, không được ăn hạt khổ qua.
- Dương xỉ (rau dớn) không được ăn sống, phải nấu chín
- Lá và hoa tigon có thể ăn được, với điều kiện nấu chín.
- Hoa thu hải đường, có thể dùng sống hoa, lá non, cành không ăn được.
- Cà chua, nên sấy ở nhiệt độ thấp, ăn raw. Cà chua nấu chín, như tương cà, sốt cà, không tốt cho đường ruột, không nên ăn nhiều...
- Thảo dược, nếu muốn làm trà, tốt hơn hết là cho vào ngăn đông đá rồi sau đó lấy ra ngâm nước ấm uống, hiệu quả về dược tính cao hơn cả hãm nước sôi.
- Rau má là thực phẩm cho trí não và sự thông minh, tuy nhiên các chế phẩm làm sẵn thường được làm từ loại rau má ở mương thoát nước ở các nước nghèo, cho nên tốt hơn hết là bạn tự làm cho mình đê 😁
- Đang đi rừng, nếu cần luộc rau, hãy tìm phiến đá và nấu nước sôi bằng cách đốt lửa đun sôi nước bằng chỗ lõm trên đá. Chảo chống chính thì độc hại, trong khi đó, khoáng chất từ đá thì tốt cho sức khoẻ của bạn.
- Cây tầm ma (lá gai, lá bánh ít, nàng Hai) siêu bổ, vết chích của gai lá giúp kháng viêm, giảm đau, ăn sống tốt, đơn giản là cuộn phần lông gai vào trong, rồi đưa vào miệng nhai, nước bọt sẽ trung hoà chỗ gai đó.

🌻 Nhiều nữa á 🤣🤣🤣

Đọc sách thôi.

Link tiếng Việt

https://bom.so/1qM9fM
Link bộ tiếng Anh từ website Markus Rothkranz

https://www.markusrothkranz.com/.../edible-plant-guide.html

PHẦN 12. SINH TỐ, CÔNG THỨC SINH TỐ

1. Sinh tố xanh chữa lành ung thư

Sinh tố, mới nghe mình sẽ liên tưởng đến Sinh tố trái cây ha. Ý mình ở đây là sinh tố rau đó.

Tại sao lại là rau?

Vì mình cần diệp lục – (món mà tạo màu xanh cho lá cây í mà). Thành phần của diệp lục, tương tự tế bào hồng cầu, và cơ thể mình có thể tự chuyển đổi diệp lục thành hồng cầu (nhờ hệ vi sinh vật có lợi, lợi khuẩn trong đường ruột khỏe mạnh.

Vậy Tại sao sinh tố rau lại giúp phòng và chữa lành Ung thư, hoặc ti tỉ các bệnh khác.

Ung thư xuất phát từ việc Nhiễm độc và Thiếu dinh dưỡng. Bên cạnh nước ép rau, sinh tố rau chứa nhiều diệp lục, mang oxy đến từng ngóc ngách, gan thận tim phổi ruột, não… trung hòa độc tố, thanh lọc, đào thải ra ngoài. Sinh tố rau – chứa năng lượng sống, khoáng chất, vitamin, chất chống oxy hóa dồi dào… nạp lại dinh dưỡng cho tế bào.

Một điều đặc biệt, tại sao nên dùng máy xay chất lượng tốt, vì máy xay tốt mới phá vỡ được màng tế bào rau trái, tách được tế bào chất ra thì cơ thể mới hấp thu được.

Những điều này mình học từ Sách Tự chữa lành của Markus Rothkranz, ông ấy bảo vầy nè:

+ Tại sao người ăn chay gầy, vì họ không đủ acid dạ dày để tiêu hóa được rau trái, do đó không đủ dinh dưỡng nên gầy. Ăn sinh tố một thời gian, acid dạ dày phục hồi lại là mướt mát liền.

+ Còn đối với ung thư: bạn cứ ăn sinh tố 1 thời gian đi, mấy cục ung thư da, mụn cóc nó rớt ra à. Còn ung thư bên trong thì thụt tháo cũng tự tan.

+ Tại sao cần bổ sung thêm bột rau, trái. Nếu mà mình ở nơi đất giàu dinh dưỡng, rau hái trực tiếp đem vô ăn liền thì okie, hoặc mình có 1 khu vườn trồng đa dạng không thiếu món rau trái nào thì ok. Còn hiện tại, đa phần đất đai bạc màu, dù có canh tác hữu cơ vẫn không dễ gì đạt được hàm lượng dinh dưỡng tối ưu, việc thu hái, vận chuyển xa làm hao hụt đi một ít nữa, vậy nên mình bổ sung thêm cho đa dạng và đảm bảo.

+ Ngoài ra, việc thụt tháo đại tràng và bổ sung lợi khuẩn giúp đường ruột khỏe hơn, hấp thu chuyển hóa tốt hơn.

Tèn tén ten… đó là Markus nói đó, và mình xem video của ông ấy bày xay sinh tố trên youtube, bằng tiếng Anh, có 1 số món mình chưa có thì mình thay bằng món Việt Nam, và cảm nhận

Đúng vậy đó, ăn nhiều mà rỗng, không bằng ăn ít mà chất. Bụng mình từ dạo thụt tháo đại tràng, nó tự động nhỏ, khiến cho nay mắt mình to hơn bụng mình rồi. Xay sinh tố nghĩ là ít, mà phải 3 người ăn mới hết. Và giàu dinh dưỡng quá cho nên trưa ăn 1 cốc thôi mà giàu năng lượng, tỉnh táo tới chiều.

Mình chia sẻ thêm công thức làm món sinh tố NHA ĐAM BẠC HÀ: Một bữa ăn kết hợp đầy đủ cả protein + lipid + carbohydrate (rau + trái cây)

Thành phầm gồm: Cần tây + kale + dưa leo + dứa (thơm) + chuối + gừng + nha đam (bỏ vỏ) + hạt gai dầu + hạt lanh + dâu tây + lá bạc hà (mint) + bột xanh + bột camu camu (làm 1 lần là sẽ tự biết canh chỉnh sao cho vừa khẩu vị mỗi người). Thêm 4 giọt zeolite. Thêm nước lọc. Xay mịn bằng máy vitamix

Đây là video mình quay nhé

https://www.youtube.com/watch?v=PdnX9G8HwnQ&t=248s

Trong công thức mình sử dụng Bột xanh và bột Vitamin C, mình mua ở trang web của Markus https://www.markusrothkranz.com/.../sea.../collagen-kit.html

P/s : không cần bột món sinh tố cũng đã rất ngon rồi, Chúc các bạn ngon miệng.

2. Sinh tố rau phục hồi dạ dày

Lúc mới ở bệnh viện về, đã bệnh ung thư tưởng sắp chết rồi, lại còn chọn chế độ ăn kiêng 100% tinh bột + đạm động vật, chỉ ăn toàn rau với hạt, dầu, rong biển thế này nè, Hân kể với ai là Hân ăn raw vegan thì người nghe cũng giật mình bảo, ăn chay sao có sức, ăn chay gầy... Thì mọi người nói đúng mà, ăn chay mà không đúng cách gầy là phải, ăn đúng mới khoẻ, mới xinh, mới lấn được bệnh chớ hihihi.

Chính xác là như thế, quan trọng là ăn cái gì, và cơ thể hấp thu được bao nhiêu.

Lấy ví dụ là Hân, năm 2016 mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối, trước đó là đau dạ dày kinh niên + thừa cân... Lúc hoá trị thất bại thì cả cơ thể kiệt quệ, nuốt nghẹn, đau dạ dày, trĩ... vấn đề nan giải, là ăn gì để có năng lượng, dễ tiêu mà lại không nuôi khối u. Lúc đó Hân biết đến chế độ ăn Raw vegan, với lộ trình được vạch ra sẵn như thế này và Hân làm theo, khoẻ mạnh đến giờ. Thậm chí, dạo này, Hân được khen tròn trịa, 3 vòng đầy đủ, dáng đẹp các kiểu làm Hân mừng quá trời quá đất iiiii

****** Tại sao lại là Vitamix nhỉ?***

Như đã nói ở trên, cần có máy xay sinh tố với công suất cao + thiết kế lưỡi dao phù hợp để phá vỡ được cellulose, giải phóng dinh dưỡng ra để cơ thể hấp thu trọn vẹn. Vitamix được xem là dòng máy xay số 1 thế giới hiện nay và rất phổ biến ở nước ngoài. Bạn Hân ở Mỹ đã dùng máy Vitamix xay sinh tố cho con chị ấy từ cách đây 10 năm rồi đó, chỉ có Hân là còn lạc hậu nên giờ bệnh rồi mới tìm hiểu và biết đến nó thôi à.

Sau 1 thời gian uống sinh tố rau, dạ dày hồi phục, acid cân bằng, mạnh rồi thì có thể ăn salad thoải mái.

****** Tại sao phải bổ sung thêm enzymes?***

Việc bổ sung enzymes là nên. Bởi vì dù nhai kỹ đến đâu thì cơ thể vẫn thiếu 2 loại enzymes là protease (giúp tiêu hoá protein) và cellulase - là 2 loại mà cơ thể không thể sản xuất được. Trong rau và trái cây tươi (vừa hái từ cây) thì có enzymes, tuy nhiên không phải lúc nào Hân cũng có điều kiện để ăn được rau tươi như thế, do đó, nên dùng enzymes để giúp tiêu hoá, hấp thu được nhiều dinh

dưỡng hơn. Chọn loại hữu cơ - organic và chỉ số enzymes cao, có đủ 2 loại vừa nêu trên là được.

Ngoài ra, nên uống giấm táo/giấm kombucha nhà làm trước bữa ăn đầu và sau bữa ăn cuối để bổ sung thêm acid cho dạ dày.

Thực ra giấm, hay chanh không làm đau dạ dày, mà ngược lại là giúp mau tiêu thức ăn, dạ dày mau khoẻ, vì chính thức ăn không được tiêu hoá mới tồn đọng và gây viêm, đau dạ dày, tạo điều kiện cho xoắn khuẩn Helicobacter Pylori (tức vi khuẩn HP) hoành hành gây viêm loét, ung thư dạ dày.

Thời gian đầu Hân là đứa cứng đầu và hoài nghi, vả lại Hân không có nhiều tiền, lương bác sĩ chỉ 3,5 triệu/tháng thôi, nên tiết kiệm, không mua máy Vitamix đâu, nên từ uống nước ép, nhảy qua ăn salad, hay đau dạ dày, ợ hơi, và gầy gầy chớ không tròn trịa như vầy đâu. Thế rồi tự nhiên may phước sao được các cô hỗ trợ, dành dụm được, mua cái máy Vitamix liền, thế là khác liền. Đủ dinh dưỡng, vẫn thanh lọc, cân bằng hormon nên cơ thể bồi đắp mỡ đúng chỗ, nên 3 vòng từ đó mà ra hihihi. Hi vọng câu chuyện của Hân cung cấp thêm thông tin hữu ích cho bạn. Cảm ơn các bạn rất nhiều.

3. Hỏi về chuyện gầy béo – mập ốm – tăng cân – công thức sinh tố

Chuyện buồn cười là vầy, trước giờ Hân cứ nghĩ, ăn là phải ngồi cho dễ tiêu, ai dè đọc trong sách về dinh dưỡng của David Wolfe có ý này, ăn thì nên đứng, để cho dạ dày được đúng thư thế, dễ tiêu hoá, dễ hấp thu (ý là ông ấy đang nói về chế độ ăn raw vegan đó nha). Và thế là Hân thích thì đứng, thích thì ngồi, không quan tâm nữa, hôm nay, như nhiều hôm khác, đi bộ đều đặn, nhảy thảm, yoga, Hân đứng ăn sinh tố rau, thì ăn ở trên, 1 lát sau xuất mồ hôi ra cẳng chân á.

Vui không - đâu có đúng và sai, có thể đúng với người này, sai với người khác, cho nên cứ kệ nó đi, làm sao thấy vui, khoẻ là được nè.

Thế là Hân viết bài về sinh tố rau tiếp đây, nguyên do là Hân mới trải qua đợt nhịn ăn thải độc, mỏng lét, 10 ngày siêng ăn sinh tố rau thì lại mập lên, mướt rồi. Nguyên văn bài đăng như thế này:

3.1. Muốn lên cân ăn sinh tố rau

Nước ép, chỉ nên dùng khi nào có bệnh, hoặc cần thanh lọc. Bởi nước ép rau thanh lọc mạnh lắm á, nên sẽ lọc sạch mỡ - nơi chứa độc tố trên người mình - thế là mình giảm cân.

Chuyện cân nặng giờ đối với mình cũng như chuyện nắng mưa vậy đó, thỉnh thoảng nhịn ăn uống nước ép 1 tuần, mình như miếng xoài sấy lạnh, mỏng lét và tèo téo teo. Sau 1 tuần nhịn ăn thải độc, mình ăn lại sinh tố, rồi sau đó mới là salad, và hầu như ngày nào cũng có 1 cốc sinh tố rau, và nhìn như trái xoài tươi mướt rượt.

Ăn sinh tố rau làm chi vậy?

Chú bò ăn toàn cỏ, ăn rồi ợ lên nhai lại, có đến 4 cái dạ dày (dạ dày 4 ngăn), vi sinh vật trong bụng chú tiêu hoá thức ăn tốt mù, nên người chú toàn cơ bắp, thấy sướng.

Chú Hân, à cô Hân, dạ dày có 1 ngăn, nhai thì nuốt luôn, đâu có ợ lại được, và cũng không bình tĩnh đứng nhai như chú bò được, cho nên mới có chiếc Vitamix nhai rau giùm, xay mịn tách dinh dưỡng hết cỡ, mình húp cái rột, nhai nhai rồi nuốt. Đặc biệt là tập gym xong uống sinh tố thì lên cân, mà là lên cân đẹp, chắc khoẻ, do cơ bắp, không phải lên mỡ thừa.

Cô Hân là mình mới nhịn ăn cách đây 10 ngày, nay lại tròn lên rồi, được nhận xét là có da có thịt lại rồi. Không quan tâm lắm, lo tập đi bộ, thụt tháo cho khoẻ hẳn đã, ốm mập gì tầm này.

Chợt nghĩ: thế hồi xưa, bà con tổ tiên mình không có Vitamix rồi sao mập? Hồi đó bà con tổ tiên đâu có tivi, đâu có sữa bò, đường tinh luyện, hoá chất, dầu tinh luyện nên đâu có mập như đa phần mọi người ở thế kỷ 21, nên chẳng ai biết mập là sao, mà cũng chẳng quan tâm, bởi lo tìm thức ăn, tránh thú dữ, nhảy múa hát hò vui chơi kia mà.

Phải hông ta? Mình không biết, chỉ biết là ăn sinh tố no quá đi thôi.

Sinh tố rau lộn xộn + xoài + nha đam + mấy viên tảo + kẽm nhỏ vô + vài viên đá + chút nước lọc. Thứ tự bỏ vào cối là rau => trái cây => thêm nước => đá bỏ vô trên cùng. Uống sinh tố xong là như trên mây 🥰🥰

Sinh tố rau giàu năng lượng lắm nha, tiết kiệm chi phí hơn nhiều á."

3.2. Định nghĩa về gầy-béo

Chẳng có tiêu chuẩn gầy, béo gì ở đây cả. Chỉ có khoẻ mạnh.

1 người vận động viên, tập gym nhiều, cơ bắp săn chắc, cuồn cuộn - so với 1 người mỡ bụng, mỡ đùi, nọng cổ, tùm lum thứ bệnh trong người: rụng tóc, mụn, bướu, tiểu đường, lão hoá, nếp nhăn =>> ai béo hơn, ai khoẻ hơn.

1 người nhỏ nhắn, săn chắc, ánh mắt vui tươi, nhìn tràn đầy năng lượng, và một người nhiều mỡ, hay nhăn nhó, cáu bẳn, ít cười, thần sắc không tươi => ai khoẻ hơn.

Nếu là Hân, qua bên Tây, được khen là da đẹp, săn chắc. Nếu là Hân, ở Việt Nam, thì gọi là da đen, ốm, nhìn như bệnh, sụt cân, vàng vàng vầy chắc tiểu đường, bệnh gan...

Nếu là Hân, không đọc sách Tự chữa lành, sẽ ngồi khóc huhu, sao gầy thế này. Cũng là Hân, đọc sách Tự chữa lành, cười ha hả, tự tin ăn raw vegan tiếp, tập gym, uống sinh tố, yoga cơ bản, đi bộ cho săn chắc, lên cơ.

3.3. Nguyên nhân của mập do mỡ

Mỡ - được cơ thể tạo ra để bao vây độc tố lại.

Hây, trước đây là mình đây, không cần nói ai, mình da trắng, môi hồng, múp múp và dễ thương: là bề ngoài, bên trong thì: táo bón, khó tiêu, đau dạ dày, trĩ, mất ngủ, viêm gan, u bướu.

Độc tố đến từ đâu: đậu nành tươi - đậu phụ, uống sữa bò, sữa chua từ sữa bò, ăn nhiều thịt, nhiều tinh bột, dùng hoá chất, kem đánh răng chứa flo, ăn thức ăn ngoài có chiên xào dầu tinh luyện không nha, hầu hết là có đó, hoặc là có bệnh gan, bệnh tuyến giáp (kém chuyển hoá cho nên tích độc, mập).

Vậy làm sao để mập mà vẫn khỏe?

- Xem lại định nghĩa mập – béo

- Loại bỏ những món tạo mỡ ra khỏi chế độ ăn + thụt tháo đại tràng cho xổ bớt độc ra.

- Thêm dinh dưỡng đúng - tức là rau trái, bằng món SINH TỐ RAU, bằng máy xay Vitamix

- Tại sao phải SINH TỐ RAU, lại là Vitamix, xem lại đoạn đầu nè.

3.4. Công thức sinh tố rau

Hân quan trọng về dinh dưỡng và sức khoẻ hơn là ngon miệng, sinh tố rau xay bằng Vitamix rất dễ ăn, mau lên cân.

Công thức cho món sinh tố rau: nguyên tắc: 1/2 đến 2/3 là rau, còn lại là trái cây, thêm nước lọc hoặc nước dừa tuỳ thích.

Ăn quen rồi, thì nên xay đa dạng, rau đắng như bồ công anh, mùi tây đều ăn tuốt.
Chưa quen thì: 1/2 rau, 1/2 trái cây. Chọn rau ít đắng: bó xôi, kale, cầu vồng. Chọn trái cây tạo độ mịn màng: chuối. Thêm bột lựu, bột việt quất, cranberry, bột rau hỗn hợp có mùi vani cho thơm, ăn quen rồi thì nâng rau lên.

3.5. Giải đáp thắc mắc

- Nếu chưa có Vitamix thì sao?

Thì yêu quý và tận dụng chiếc máy mình sẵn có, và xay rau bằng cách này:

+ Chọn rau mềm, dễ ăn: bó xôi, cải xoăn, xà lách, lấy phần mềm.

+ Hạn chế xay mấy loại rau đặc biệt, nhớt nhớt như bầu đất, mồng tơi cho những lần ăn sinh tố đầu tiên. Đặc biệt là chùm ngây tươi, có thể thêm bột chùm ngây sấy lạnh với cỡ muỗng cà phê thì được, chùm ngây tươi thải độc mạnh, say á.

- Sinh tố rau ăn lúc nào?

+ Ăn lúc bụng trống.

+ Ăn ngay sau khi tập gym xong, cơ bắp vừa tập xong, đang đói, ăn vào hấp thu liền. Có thể xay sẵn, chuẩn bị đó, tập xong rồi ăn.

- Đi làm, đi công việc, làm sao ăn?

Xay sẵn, đóng chai, đem lên công ty cho vào tủ lạnh, hoặc xay kèm tí đá, thêm chút kombucha/giấm táo để bảo quản, cho vào bình giữ nhiệt.

- Sợ gầy quá làm sao đây, ăn hoài không béo làm sao đây?

Xem lại lí do bạn chọn Raw vegan, bạn thích sức khoẻ, hay bạn có bệnh và cần khoẻ mạnh.

Nếu bạn khoẻ mạnh, mà người khác bảo bạn gầy, thì kệ người khác. Bạn mới là người yêu bạn nhất, khi bạn ăn cho mập, bạn không khoẻ, thì ai là người chăm sóc, chịu trách nhiệm cho sức khoẻ của bạn?

4. Máy xay sinh tố Vitamix

Dạo này Hân phát hiện mình sống có ích quá đỗi, và việc mua máy ép, máy xay sinh tố là quá đúng đắn và kịp thời.

Nếu như máy ép giúp ép nước rau và thanh lọc, thì máy xay sinh tố lại quá chuẩn để thanh lọc nhẹ nhàng hơn và phù hợp với mọi đối tượng.

Nhà Hân, từ ông bà, ba má, chị gái mới sinh baby đến Hân đều cảm thấy hứng thú với chiếc máy. Ăn được rau dễ hơn, tiết kiệm tiền, giải phóng phụ nữ khỏi việc bếp núc và tiết kiệm thời gian.

Vì Hân hứng thú và hay up ảnh món ăn lên album Raw vegan, nhiều bạn muốn hỏi về máy xay sinh tố nên Hân chia sẻ bài này nhen, tất nhiên là dựa trên hiểu biết cá nhân Hân thôi, bạn tham khảo thêm nhiều nguồn rồi tự đưa ra quyết định cho mình nhé ^^

Hiện có nhiều dòng máy xay, kia mà Hân học theo Markus Rothkranz thì ông ấy bảo Vitamix thôi, và khi Hân hỏi người có kinh nghiệm về máy xay, thì họ bảo với đứa ăn Raw vegan như Hân thì Vitamix là hợp lý nhất, nên Hân nói về Vitamix thôi.

4.1. Về các dòng máy

Rất rất là đa dạng luôn, Hân ghi theo thứ tự từ đơn giản đến hiện đại, những chiếc Hân biết (thực tế còn nhiều lắm lận), đời mới và xịn nhất nhé, giá từ thấp đến cao.

- Chiếc S55: công suất thấp nhất, cối nhỏ, tiện cho cá nhân, xay xong đem đi chơi.

- Chiếc 5300: Hân đang dùng, công suất trung bình, đơn giản, tiện.

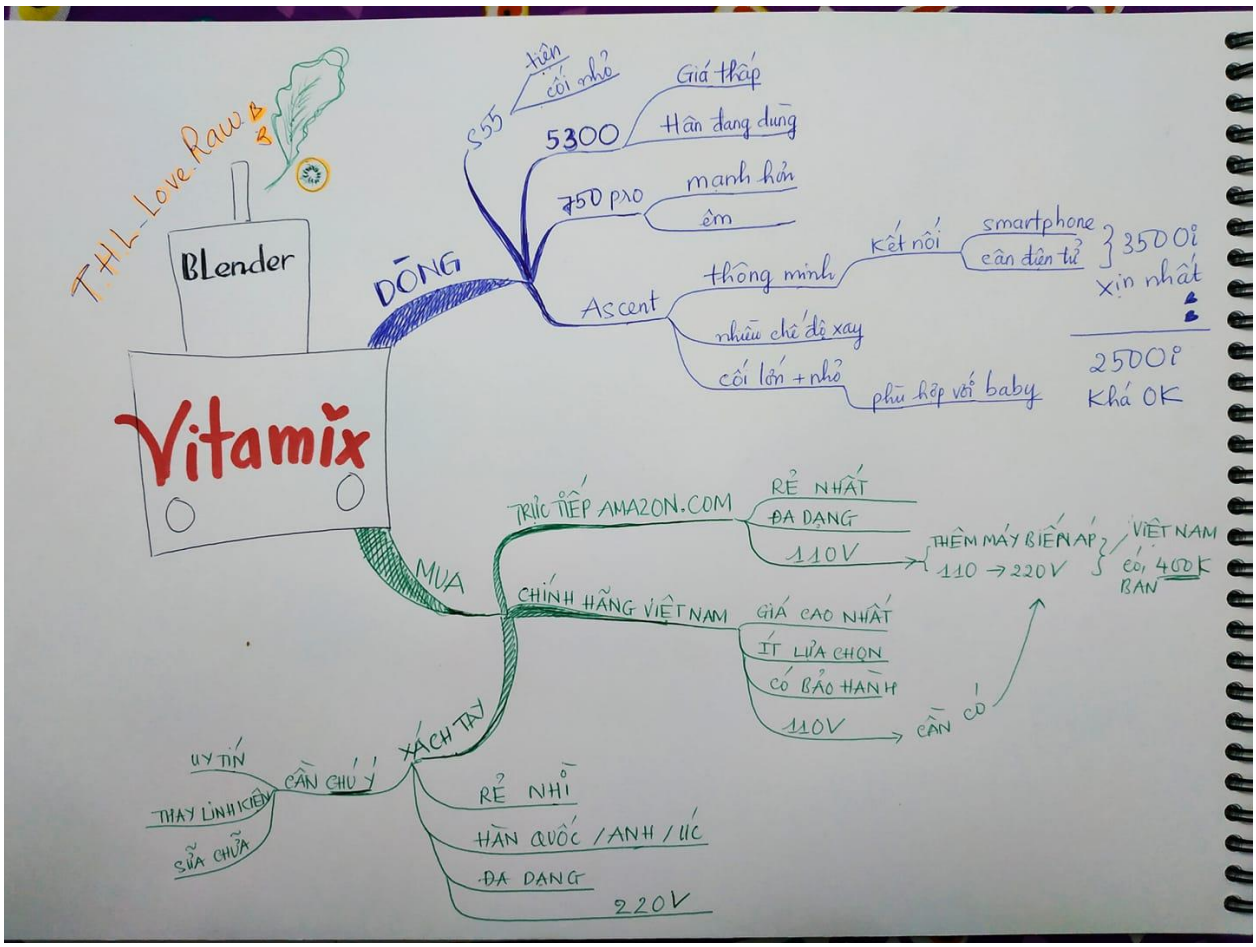
- Chiếc 750 pro: công suất mạnh, xay tốt, tiếng xay êm.

- Dòng Ascent, là dòng mới nhất hiện nay. Nhiều tính năng, xay nhiều chế độ, có thể mua thêm bộ cối nhỏ tí đi kèm để xay những món nhỏ, thể tích ít, rất tiện cho baby.

+ Chiếc 2500i : khá ổn của dòng Ascent.

+ Chiếc 3500i : xịn nhất, kết nối smarphone, cân điện tử, được mấy anh chị đầu bếp xịn bên Mỹ ưa dùng.

4.2. Chọn mua.



- *Mua trực tiếp từ website của Vitamix hoặc gian hàng của Vitamix trên website* amazon.com: đơn giản và rẻ tiền, đa dạng mẫu mã nhất là Tuy nhiên, hơi khó bảo hành tí. Điện áp 110V, về Việt Nam mình mua thêm máy biến áp, nặng tầm 3 - 4kg và giá khoảng 300 - 400k.

- *Mua trên website vitamix của Việt Nam*: bảo đảm an toàn nhất, có bảo hành:. Mẫu mã không đa dạng bằng ở Mỹ, điện áp 110V và cần máy biến áp.

- *Xách tay bản 220V*: hiện nay 1 số nước như Hàn Quốc, Anh, Úc có máy vitamix bản 220V.

+ Tiện lợi.

+ Giá cao hơn mua bản 110V từ amazon từ 2 đến 5 triệu.

+ Cần chọn chỗ mua uy tín để có thể hỗ trợ mua linh kiện, sửa chữa.

Thời điểm Hân mua máy Vitamix là lúc Hân di chuyển nhiều + cần sớm + dùng cá nhân và đơn giản nên Hân mua chiếc 5300 bản 220 V của Hàn Quốc.

Ở thời điểm hiện tại, khi Hân dùng máy phục vụ cho nhiều người trong gia đình + bắt đầu sáng tạo công thức, tương lai còn ấp ủ thêm nhiều loại máy khác nữa từ Mỹ, nên nếu có điều kiện Hân sẽ mua chiếc 3500i 110V (mơ thôi hihi)

Hân tóm tắt lại sơ đồ bên dưới, các bạn tham khảo thêm nhen, cảm ơn các bạn rất nhiều hihi.

À, đây là trang Vitamix trên amazon, các bạn kích vào xem các dòng máy và giá nhé ^^ https://www.amazon.com/.../28447088-CA79-486D-B75A...

PHẦN 13: SALAD, ỚT

1. Chọn gia vị - làm quen món ăn Raw Vegan – Tiết Kiệm – Lâu dài

Hiện nay, Hân đang ăn chế độ ăn Raw vegan + thụt tháo đại tràng đều đặn.

Raw vegan, bây giờ đã phổ biến hơn rồi. Nó là món ăn Vegan - tức là từ thực vật + Raw tức Còn sống - thô.

Và thực sự thì món ăn Raw vegan kiểu này rất phổ biến ở phương Tây, giờ ở VN cũng thế. Lúc Hân ở quê, tưởng chỉ có mình mình ở VN ăn uống kiểu này chớ, sau rồi đi SG, ĐN, HN phát hiện ra nước ép rau, sinh tố rau được bán quá phổ biến luôn, salad thì khỏi nói, vào nhà hàng chay bự bự của SG, gọi món salad ăn cũng ngất ngư luôn...

Và bây giờ, rất dễ gặp các dòng cmt nói là uống nước ép tan u giáp, u vú, giảm viêm da... điều chỉnh được đường huyết mà không cần phụ thuộc thuốc, và các món nước ép, sinh tố rau, salad thực sự ngon miệng, khiến các bạn cảm thấy muốn ăn, nghiện... chớ không phải là ăn uống trong khổ sở, ép buộc... Điều này khiến Hân cảm thấy tự hào vì mình đang ăn một chế độ ăn hiện đại và có lợi cho sức khoẻ, và cũng muốn chia sẻ thêm 1 số kinh nghiệm về cách chế biến món ăn, gia vị nhà bếp, sao cho vừa ngon miệng, vừa đảm bảo sức khoẻ.

Trong phạm vi bài này, Hân viết cái chính thôi nha, mấy món phụ phụ, đặc biệt thì tuỳ vào tình trạng sức khoẻ mỗi người, mà có người có thể uống, người không nên, nên Hân không ghi vào đây.

1.1. Về gia vị trộn salad

** Mặn - muối biển thô (tốt nhất là muối biển Celtic) - hoặc nước tương (Nama shoyu men sống hữu cơ là tốt nhất)

** Béo - Dầu ép lạnh: dầu gai dầu và dầu oliu, dầu oliu vị dễ ăn nhất, ngon nhất.

** Chua - Giấm: dùng giấm kombucha 1 tháng, hoặc giấm táo hữu cơ.

** Cay - gừng tươi, tỏi tươi - ớt chín đỏ - hành tây

** Ngọt - chà là - đường la hán quả - si rô lá phong - nước cam vắt - nước ép dứa - dứa băm...

** Bùi - Men dinh dưỡng (men dạng bột, rắc trực tiếp lên món salad, vị mặn nhẹ, béo béo, bùi bùi, vừa ngon miệng, vừa bổ sung vitamin 😎.

Các món nguyên liệu, gia vị làm món ăn như này nè, thời gian đầu, mình cảm thấy sao mà giá cao, nhưng thật sự thì mình chủ yếu uống nước ép, ăn sinh tố, 1 ngày ăn 1 bữa salad thôi, cho nên gia vị dùng rất là lâu. Tính ra là dễ dùng và tiết kiệm.

1.2. Về cách làm salad:

Bạn cho bất kỳ các loại rau nào mà bạn có, cảm giác ngon miệng, thèm ăn, nên cắt nhỏ, cho vào tô bự.

Sau đó làm nước sốt. Cứ cho các nguyên liệu nhóm gia vị ở trên thêm vào: Mặn + béo + chua + cay + ngọt + bùi vào, cho vào chén, trộn đều lên, nếm thấy vừa miệng thì cho vào tô rau, trộn đều cho rau ngấm.

Kinh nghiệm làm sốt:

- Món Raw có điều hay, là dù cho bạn cho ít hay nhiều một món gia vị nào đó 1 tí thì vẫn ngon như thường.

- Cứ làm theo ý bạn cảm nhận.

Thời gian đầu, chưa quen nên mình thường làm sốt riêng trong chén rồi rưới vào rau sau. Khi quen rồi, mình cứ cho thẳng cả rau + gia vị vào tô - trộn. Rất tiện và nhanh, gọn.

- Có thể thêm hạt vào salad. Nếu thêm hạt, nên nghiền nhỏ, xay nhỏ, hoặc để nguyên thì nhai kỹ hen.

Chúc các bạn ngon miệng. Các món gia vị, bạn tìm trên google nhé, mình mua google hết đó, trên mấy shop bán đồ hữu cơ bán rất đa dạng luôn. Mình cũng không chắc là loại mình dùng phải là loại ngon nhất chưa, nên không đưa ra cụ thể nhé 😛

Món đặc biệt: Sốt chua ngọt

Sốt chua ngọt - giúp cho món rau trộn có thêm hương vị chua - cay - mặn - ngọt hợp khẩu vị. Khi rưới sốt lên rau, trộn đều và chờ 10 - 30 phút, rau mềm, dễ nhai và mau tiêu hoá hơn.

Thành phần của sốt có vitamin, lợi khuẩn, enzymes, khoáng, khi thêm vào món ăn càng làm tăng giá trị dinh dưỡng hơn.

* Thành phần:

- Chua: nước cốt chanh/giấm

- Cay: ớt, tỏi cắt nhỏ

- Mặn: Muối

- Ngọt: Đường

- Béo: dầu ép lạnh

* Tỷ lệ chung theo muỗng: 1 mặn : 2 ngọt : 4 chua : 8 béo + cay tùy thích.

Thực tế thì mình cho rất ít muối, tỷ lệ trên là chung chung thôi, gia giảm tùy khẩu vị, vừa miệng là được 🙂. Trộn đều và rưới vào rau.

Món sốt của mình dùng nước cốt chanh, giấm kombucha, dầu dừa, đường la hán quả, muối biển sạch và chà là. Làm 1 chén bự rồi chia ra ăn nhiều bữa trong ngày, hoặc cất tủ lạnh cho hôm sau vẫn được.

2. Salad bông cải trắng

Một ngày mình xem video của người ta làm món bông cải kèm ngò rí, xem mà chảy cả nước bọt, thế thì triển. Mà không có ngò rí, làm sao đây? Thế thì nhà còn rau thơm nè, mình thích rau thơm lắm, thế thì ăn rau thơm thôi ^^

+ rau thơm. Thêm chút tiêu, dầu ô liu + nước cốt 1/2 quả chanh + tỏi băm.

+ Sốt kem tươi: hạt điều tươi ngâm 1 giờ, bỏ vào máy xay sinh tố kèm tí nước + 1 nhúm muối biển + 1 chút nước chanh (tự ước chừng sao cho hơi sánh sánh tí), xay nhuyễn.

Rưới sốt lên tuỳ khẩu vị, trộn đều và ăn kèm kimchi nhà làm.

Về Kim chi: cải thảo cắt miếng, bóp với muối biển và để đó tầm 4 giờ, rửa, vắt ráo nhiều lần. Sau đó cho vào hũ, bào thêm cà rốt + táo + gừng + tỏi + chà là và 1 chút kefir dừa/kombucha + ớt bột vào, trộn đều. Đậy nắp lại để im 3 ngày (đối với mùa đông Hà Nội) hoặc 1 ngày ở ngoài rồi cho vào tủ lạnh ăn dần (nếu ở Sài Gòn).

Ăn vào mát, giòn tan, chua chua, ngậy ngậy, một lát sau thì ấm người và tâm trạng vui vẻ, nhắn tin với anh bạn tự nhiên cảm thấy ảnh thật là dễ thương hihihi

3. Sử dụng ớt Cayenne

3.1. Giới thiệu về ớt Cayenne

RẤT TỐT CHO SỨC KHOẺ. ỚT NÀY CAY NHẸ - HẦU NHƯ KHÔNG CAY NHA 😂😂

Ớt Caynne không hề xa lạ gì với mình, đây là loại thảo dược nhỏ mà có võ, lưu thông mạch máu, giảm viêm, giảm đau, trị viêm họng, tan cục máu đông, làm ấm người ... Nói chung là Tốt cho tuần hoàn, lưu thông máu huyết.

Ớt cayenne là giống Mỹ, nhìn tương tự ớt chỉ thiên, loại dài dài cay cay chín đỏ phổ biến ở VN, nhưng vị thì mình không chắc.

Nói đến ớt, nghĩ là cay lắm, kia mà cách người nước ngoài làm ra bột ớt rất hay, mịn, cay nhẹ nhẹ, rắc 1 nhúm ở vào cốc nước uống dễ chịu dạ dà và ấm bụng, sau đó là ấm lan toả toàn thân. Mình dùng ớt bột Cayenne rất thường xuyên, bột ớt chỉ cay khi nếm trực tiếp bằng lưỡi, còn mình thì pha loãng.

Sáng mới ngủ dậy, và chiều chiều trước khi mặt trời lặn, mình hay rắc 1 chút bột ớt cayenne vào cốc nước lọc có vắt thêm tí nước chanh - Dĩ nhiên là chanh và ớt vừa phải tùy khả năng mình, thích uống bao nhiêu thì cho bấy nhiêu. Rất tốt cho đường ruột.

Ớt Cayenne còn nhiêù công dụng và ứng dụng khác mà mình chưa khám phá ra hết. Kia mà mấy hôm nay trời trở lạnh, mình lại chỉ thèm nước ép và sinh tố, cũng ưng ấm bụng chớ, ngoài cho gừng, tỏi và nước ép (theo cảm nhận nha) thì thi thoảng mình còn rắc thêm chút bột ớt cayenne vào.

Và 1 điều bất ngờ, nếu cảm thấy cần làm ấm bàn chân trong lúc ngủ, mình cho 1 nhúm bột ớt cayenne vào trong tất (vớ) ở phần tiếp xúc với lòng bàn chân. Thật tuyệt vời luôn á, ấm bàn chân và cảm thấy ấm người hẳn. Mẹo này là tác giả Markus Rothkranz bày đây, trong cuốn sách mỏng mỏng nào đó của ông ấy về chủ

đề sức khoẻ, mình đọc nhiều nên không rõ cuốn nào, kia mà cứ làm và cảm nhận nhé.

Hình ớt cayenne đây nè, ở VN mình có bột ớt cayenne nhiều á.

3.2. Công thức thanh lọc buổi sáng chanh - ớt cayenne

Món uống đầu tiên trong ngày.

Hân thì làm cho mình một cốc nước ấm, vắt thêm chanh và ớt bột cayenne, chiều tối cũng uống thêm một cốc như vậy nữa.

Giúp làm sạch đường ruột, tỉnh táo, sảng khoái.

Công thức: 1 cốc nước ấm + vắt thêm 1/2 quả chanh + 1 tí ớt bột cayenne.

Thật ra uống chanh, ăn ớt bột này đối với Hân khá là bình thường. Tốt mà, người ta uống để phòng chữa ung thư, giảm đau dạ dày, cải thiện tim mạch, ngăn đột quỵ... như chuyện thường ở huyện rồi í.

Vậy nên khi Hân chia sẻ, Hân viết ra Hân cũng nghĩ là mọi người biết hết rồi. Ai dè, cũng còn nhiều câu hỏi đặt ra lắm.

Dạo này Hân chẳng quan tâm tới mấy lí do, hay lí giải nào sâu xa nữa, bởi vì ngày xưa học Y, làm bác sĩ, bệnh nghề nghiệp là bệnh phân tích, lí lẽ, lô gic... nên khi bước chân vào con đường tự nhiên này á, cứ lại phân tích, lô gic mãi nên lâu tiến bộ, lại còn sợ hãi vớ vẩn nữa.

Sau một thời gian luyện cho mình bỏ bớt việc làm rối não lên như phân tích, đào sâu lý thuyết rồi kết luận như trên, Hân tập trung vào kết quả, vẫn hướng về cái chung là tự nhiên + raw vegan mà áp dụng, lắng nghe quan sát, thấy tiến bộ, tự nhiên nảy sinh ra kiến thức cho riêng mình. Thế là xong.

Vậy nên khi đăng bài, có một số câu hỏi như: acid, ớt cay, tăng, hạ huyết áp, dạ dày... Hân tự nghĩ: trời, sao giống mình ngày xưa thế. Có thể nghĩ đơn giản hơn không??? Tại sao phải đợi câu trả lời từ người khác, sao mình không thể tự thực hiện rồi rút ra câu trả lời cho mình?

****** Chanh - tạo kiềm. Kiềm hoá cơ thể.***

Hiện có bảng phân độ Acid - Kiềm tên là PRAL - phân loại bằng cách đốt thực phẩm lên, rồi đo độ PH của tro để kết luận là acid - hay kiềm. Thế là chanh, bưởi, cà chua ... khi đo ra thì xếp vào nhóm acid.

Thế nhưng chanh (cùng mấy quả trên) chứa hàm lượng glucose rất thấp, giàu khoáng kiềm, nên khi nạp vào cơ thể, có tác dụng kiềm hoá cơ thể.

=> Kết luận: phân loại acid, kiềm là phân loại dựa vào tác dụng của thực phẩm sau khi ăn vào cơ thể, chứ không phải dựa vào tình trạng ban đầu của thực phẩm.

Vậy nên chanh là kiềm, kiềm hoá cơ thể.

****** Ớt***

Ớt này là ớt Cayenne, vị the the, dịu nhẹ. Ớt cayenne, kìm hãm và tiêu diệt tế bào ung thư, tái tạo niêm mạc dạ dày, tăng cường kả năng hấp thu dinh dưỡng, tốt cho hệ tim mạch...

****** Uống vào ra sao? người đau dạ dày thì làm sao? Răng thì sao?***

Hằng ngày mình nạp vào bao nhiêu là món có tính acid, làm đau dạ dày, bào mòn men răng, ố răng hết trơn nè: cơm nè, bánh mì, mì ăn liền, bánh kẹo, đường, sữa, cà phê, nước ngọt .... tại sao không sợ mấy món đó, mà lại ngại quả chanh dễ thương như vầy nhỉ?

Chanh tươi, cùng nước ép rau tươi, cung cấp khoáng, làm giàu khoáng, đẹp răng, chắc khoẻ răng. Việc uống và đi qua răng chẳng sao cả. Mình còn ăn salad có vắt chanh và nhai thật kỹ đó thôi 🤣🤣

Đau dạ dày. Đã đau thì uống ăn gì cũng đau chớ cần chi chanh nè ^^

Đầu tiên là cắt bỏ những món gây đau dạ dày đã kể ở trên. Dùng chanh với lượng thấp, 500ml +1/4 quả chanh chẳng hạn, nghe ngóng, theo dõi và tăng dần lên đến mức mình thích.

Điều này không phải là ý kiến chủ quan của Hân, Hân học và làm theo những người có bề dày kinh nghiệm trong mảng này. Áp dụng lên Hân thì tốt, bạn Hân bệnh dạ dày dùng tốt nên Hân tự tin chia sẻ, Hân tin là bạn làm được và có kết quả tốt. Chỉ cần vượt qua sự sợ hãi do chính bạn tạo ra. Sợ cũng tiết acid gây đau dạ dày á, chanh thì kiềm - oh yeah 🤣🤣🤣

""" Life begins where no fear... Cuộc sống thực sự bắt đầu khi không còn sợ hãi

Video hướng dẫn: https://youtu.be/RciPTWQNYkM

Ớt cayenne mua ở google nha bạn ơi, sách online còn mua được thì hũ ớt bột xi nhê gì hen ^^

4. Kháng sinh tự nhiên từ bắp cải phòng ngừa ung thư

Sauer kraut – bắp cải muối chua kiểu Đức.

Là kháng sinh tự nhiên để phòng và diệt bớt ký sinh trùng, bổ sung vitamin C để nâng hệ miễn dịch lên, kháng được vi khuẩn, vi rút.

- Bắp cải 🥬🥬🥬, cực kỳ giàu khoáng chất, vitamin nhóm B, vitamin C, và đặt biệt là khi lên men thì cực kỳ giàu vi khuẩn có lợi, và lượng vitamin C tăng lên gấp 20 lần so với bắp cải tươi. (Trích sách *Ăn bẩn sống lâu* - tác giả bác sĩ Axe, người đã dùng dinh dưỡng để chữa lành bệnh ung thư của mẹ).

- Gừng, riềng, tỏi, ớt là có tính kháng viêm, làm lưu thông mạch máu, giảm cholesterol, diệt tế bào ung thư. (Trích sách *Ung thư - sự thật hư cấu gian lận và những phương pháp chữa lành không độc hại*.)

**** Chuẩn bị:***

- Bắp cải 🥬🥬(bắp su) nhà trồng, sạch/hữu cơ - tầm 1 kg - 🔪🔪cắt sợi nhỏ đường kính tầm 0,5 cm. Nhớ là chọn nhà trồng, hoặc hữu cơ/hướng hữu cơ, tức là không phun thuốc kích thích, thuốc trừ sâu, không bón phân hóa học bạn nhen. (Tránh trường hợp lạm dụng phân hóa học gây thừa nitrit, hoàn toàn không tốt cho cơ thể

- 100 gam gừng + 50 riềng + 5 củ tỏi + 1 quả ớt nhỏ. Bào sợi hoặc đập dập.

**** Cách làm:***

B1: Cho hỗn hợp vào nồi thuỷ tinh, nồi sứ, inox ... kèm 1 nhúm muối biển. Bóp nhẹ, trộn đều và để im 30 phút cho ngấm.

B2: Sau đó cho vào hũ, vại sành loại để muối dưa cải chua, hoặc cho vào hũ thuỷ tinh, dùng vật gì đó đè lên (như ông bà mình muối dưa cải dùng lạt để đè í). Chờ hỗn hợp chua tầm 2 - 3 ngày tuỳ thời tiết (SG 3 ngày, Hà Nội mùa lạnh có thể lâu hơn tí).

Thành phẩm 🥗🥗🥗 là Sauerkraut, mình mở ra, lấy xác cho vào hộp, trữ lạnh ăn dần. Ăn kèm salad cực kỳ ngon.

Phần nước chua tiết ra, có vị cay của gừng, riềng, ớt tỏi, uống vào ấm nóng - gọi là Fire cider 🍶🍶🍶 (Giấm lửa), càng nhiều gừng, riềng thì càng ấm nóng - gọi là Kháng sinh tự nhiên. Mình cho vào chai thuỷ tinh. Dùng dần.

**** Cách dùng FIRE CIDER***

🥗Trộn salad như giấm, 1 lần 1 muỗng canh.

🍷Pha cùng nước lọc, uống trước hoặc sau bữa ăn. 1 muỗng canh + 1 cốc nước.

🍸🍹🥂 Cho vào nước ép rau. 1 muỗng canh + 300 - 500 ml nước ép rau. Uống liền hoặc trữ, có tác dụng bảo quản và chuyển hoá nước ép rau dễ tiêu tương tự kombucha, kefir.

✍✍✍ Liều dùng: 1/2/3 lần/ngày tuỳ thích.

-🧎🧎🧎 Trẻ em, dùng ít, pha loãng, tuỳ vào khả năng thích nghi với gừng, tỏi của các em.

Lưu ý:

+ Đối với người lâu nay chưa quen vị cay của gừng, riềng, hoặc trẻ em... thì gia giảm lại tuỳ thích. Giữ lượng bắp cải đó và giảm riềng, ớt hoặc bỏ ớt tuỳ thích

+ Đối với người thích Nóng hơn, Fire hơn thì thêm riềng, tỏi, ớt^^ miễn hợp khẩu vị là được 😅😅😅

P/S: Món Sauerkraut này cũng tương tự như dưa món, hành ngâm, ớt ngâm, tỏi ngâm mà người Việt Nam mình hay làm ngày tết để ăn cho nhẹ bụng, dễ tiêu vậy í. Kia mà Bắp cải thì được cái lợi là giàu khoáng và vitamin hơn, lên men kiểu này rất ít muối, có lợi cho sức khoẻ hơn🧎🧎🧎🧎

Ở siêu thị có bán đồ muối chua, nhưng mình khuyến khích tự làm tại nhà cho an toàn. Vì lẽ, thức ăn làm sẵn và đóng hộp cho rất nhiều đường và muối, có thể dùng muối tinh, nguyên liệu không đảm bảo/ dùng công nghệ khử trùng Unpasteurized làm mất hết vi khuẩn có lợi đi rồi.

Có 1 cách đơn giản hơn, là các nguyên liệu trên bạn cho vào máy ép chậm, ép ra nước, cho vào hũ kèm chút kombucha, không đường, không muối, rồi để lên men 3 ngày sau cho vào chai thuỷ tinh trữ mát dùng dần... phù hợp cho ai có kombucha và máy ép chậm rồi hihihi

Đọc thêm: tác hại của Giun sán và hội chứng Loeffler

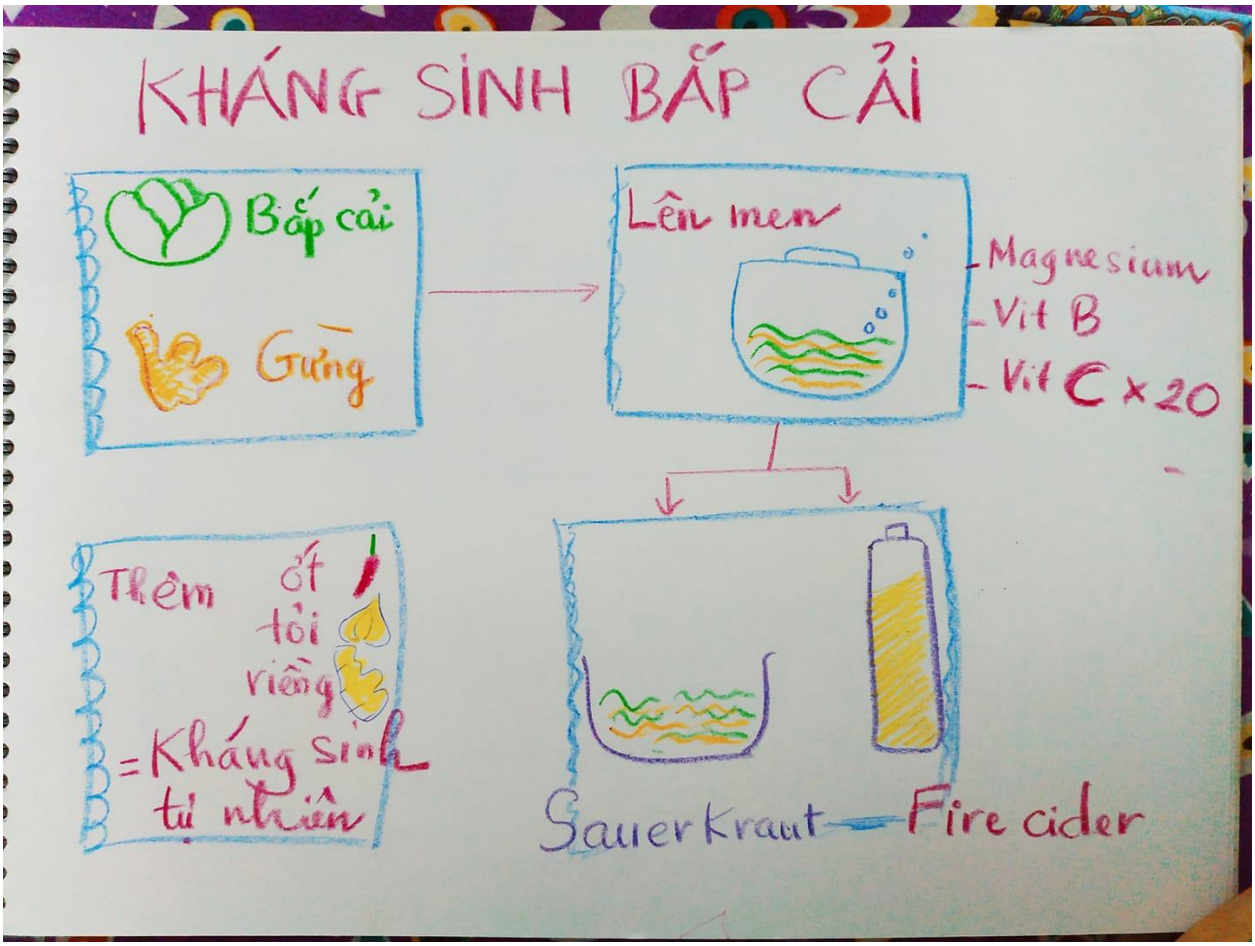
http://benhviendhqghn.com/.../tac-hai-cua-giun-dua.../92

Hình minh họa cách làm cụ thể xin đọc ở phần cmt của link dưới đây

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2142609282470841...

Tìm hiểu thêm về nước ép, địa chỉ mua rau sạch, cách thụt tháo đại tràng hay kombucha, công thức nước ép xin đọc ở file này

https://drive.google.com/.../16Vv4XRjyGsdh.../view...



5. Hướng dẫn lên men, muối chua rau củ

Mình biết đến món lên men từ lâu lắm lắm, và đặc biệt rất là thích ăn luôn, từ dưa món, cải muối chua má hay làm, đến kim chi, dưa giá, tương miso...

Món ăn lên men rất tốt cho sức khoẻ, vừa nhiều enzymes tiêu hoá giúp dễ tiêu, vừa nhiều vi sinh vật có lợi có đường ruột, vừa nhuận tràng, vừa giàu vitamin C, vừa trung hoà được một số chất không có lợi trong rau củ (ví dụ chất ức chế hấp thu i ốt trong rau họ cải sẽ mất đi khi lên men).

Món ăn lên men, thật sự tốt nếu mình biết tìm nguyên liệu sạch, và tự tay làm, còn những món dễ tìm ở chợ, siêu thị thì không sạch, có mì chính, có chất bảo quản, vật liệu, nguyên liệu không đảm bảo sức khoẻ, có khi còn bị xử lý ở nhiệt độ cao, cho nên vi sinh vật có lợi cũng chết hết rồi.

Vậy làm sao để tự làm, có dễ không?

Câu trả lời là Rất dễ.

Mình bắt tay vào làm món đầu tay, là món Bắp cải muối chua kiểu Đức, và mình làm đúng như sách bày, thì thành công miết luôn, ai ăn cũng ghiền, mà bắt chước làm theo lại không ngon bằng 😂😂 (vì hông đọc sách)

Cuốn sách này bày chi tiết và lí giải rất chi là chu đáo.

64 loại rau củ và thảo dược?

Yeah, không chỉ mí loại thông dụng mình hay làm đâu, ngoài dưa leo, bắp cải, cà rốt, kim chi. Còn có lên men rau tầm ma, bồ công anh, lá đại hoàng, ngưu bàng, cả lên men nấm hương khô...

Mà cực dễ và cực ngon.

Link tải sách *Rau củ lên men*

https://bom.so/1qM9fM

TẦM NHÌN VÀ ỨNG DỤNG

Món lên men này nè, mình làm những món đơn giản cho bữa ăn. Dự trữ rau và thảo dược cho mùa mưa, mùa đông. Và còn cả các anh chị làm rau, đôi khi tiêu thụ không hết, có thể muối lên chuyển đi xa cho nơi cần, bếp ăn từ thiện, khách hàng xa - một cách làm kinh tế cho các bạn nào cần bán một món gì đó vừa tốt cho sức khoẻ vừa đem lại thu nhập tự do cho mình 🙂

... Còn nhiều ý tưởng lắm lắm,

6. Kinh nghiệm dự trữ đồ ăn

Ba má mình hiện ăn uống lành mạnh, không sữa, mì chính, mì tôm, muối tinh, dầu tinh luyện, không hoá chất, ăn nhiều rau xanh, giảm tinh bột và đạm động vật, thụt tháo đại tràng.

Còn mình thì ăn sống 100% và ăn nhiều rau và trái cây, thụt tháo đại tràng 1 - 2 lần/ngày, vì mình chọn chế độ ăn Raw vegan để phục hồi sức khoẻ sau khi mắc ung thư ở xương đùi và cơ đùi.

Ăn sống 100%, không đạm động vật, không tinh bột, không phải đơn giản, lại còn ở tỉnh miền Trung hay có bão, lũ, nắng mưa thất thường, đôi khi mình cũng muốn bỏ cuộc. Kia mà mình đã từng có kinh nghiệm rồi, trong quá trình chữa lành, không được gian lận, phải raw 100% cho đến khi nào hoàn toàn khoẻ mạnh. Đã có lần mình ăn thử 1 bữa cơm gạo lứt, một cốc sữa đậu và mình đau đến mức không thể tả được, từ việc đi đứng bình thường trở thành nằm yên trên giường sau vài giờ, đã có lần mình chủ quan tưởng mình ổn, ăn lại vài lần rau luộc, rau hấp và nhận hậu quả vài ngày sau đó, rất đau và đi lại phải dìu dắt, trong khi trước đó mình đi cầu thang, đạp xe đạp, bưng vác vật nặng 10 kg là chuyện thường.

Cho nên, dù cho có chuyện gì xảy ra mình vẫn ăn raw 100% đến cùng, và mình đã thành công. Dù trận bão vừa rồi, cúp điện, mất nước 3 ngày, nhà sạch sẽ rau, mình lại khoẻ hơn lúc trước bão nữa. Mình cảm thấy rất vui và kì diệu, cho nên mình chia sẻ chút ít kinh nghiệm cá nhân, vì sắp tới ở vùng quê mình còn nhiều cơn bão, còn có thể lũ lụt, và thực sự thì khí hậu, thời tiết từ nay về sau, trong những năm tới còn có nhiều biến động, cho nên mình chuẩn bị sẵn tinh thần thì chủ động hơn.

****** Điện***

- Nhà mình đã sắm sẵn đèn năng lượng mặt trời và đèn sạc, ban ngày nắng đem phơi.

- Sạc sẵn pin dự phòng, để liên lạc khi cần thiết, xem đài báo, dự báo thời tiết.

- Lúc cúp điện dài ngày, nhà mình thuê máy phát điện, chạy 1h là đủ để bơm nước lên bồn, có nước sạch để dùng.

- Cá nhân mình thì không nấu ăn, chỉ cần đun nước ấm để thụt tháo đại tràng thôi. Cho nên khi cần thiết có thể nhóm lửa để đun.

****** Nước***

- Mình có hệ thống lọc tổng, cho nên có bồn chứa, tận 2 bồn, và bơm nước đầy bồn từ trước.

- Nước uống: hứng nước lọc từ máy lọc nước, trữ vào bình 5 lít, 10 lít, 25 lít để sử dụng trong ăn uống. Những ngày nhịn ăn mình uống đến 4 - 5 lít, bình thường thì 2 lít- 3 lít ấy. Nên mình trữ rất nhiều.

- Nước tắm, rửa rau: hứng sẵn vào chậu bự, thùng, rất nhiều luôn í...

****** Rau củ- trái cây – đồ tươi*** 🥬🥬🥬

- Mua sẵn 1 ít rau củ, trữ tủ lạnh và để ngoài. Rau ôn đới thì mua, và dự trữ 1 ít trong tủ lạnh. 1 số loại củ có thể để ngoài, như cà rốt, củ dền, hành tây.

- Nha đam, luôn có. Gió mưa không hề gì.

- Kháng sinh tự nhiên: gừng, tỏi, hành tím. Vài chậu bạc hà, hương thảo có thể mang vào nhà, dùng tươi rất tốt.

- Trái cây: quả mọng: cam, chanh, quýt có thể để được lâu, không cần tủ lạnh. Táo, mình không mua siêu thị, ở quê mình mua được táo mật, đang mùa, để được khá lâu, 1 ít chà là khô để xay sinh tố, trộn salad.

- Rau vườn: mồng tơi, sâm đất, bầu đất, bình bát, rau má, kale nhà trồng 1 ít. Kì rồi bão to, mồng tơi, bầu đất đều không còn. Kia mà hay là những loại ăn sống được như bình bát, sâm đất, bồ ngót nhật mọc tự nhiên ngoài đê thì còn và tươi lại rất nhanh, có thể hái vào xay sinh tố, trộn salad được. Các loại cỏ như cỏ mần trầu, cỏ mật có thể ép nước được. Mình có chiếc máy ép cỏ lúa mì quay bằng tay, ép cỏ lùa mì, cỏ dại thoải mái luôn.

- Hạt giống cỏ lúa mì để trồng cỏ lúa mì, hạt giống cỏ linh lăng, hạt bông cải xanh để làm rau mầm khi cần.

- Dừa tươi, mua sẵn vài trái, lúc cần bổ ra xay sinh tố.

****** Đồ khô***

- Thực phẩm khô, tất nhiên không bằng tươi, về enzymes và sự tươi mới, nhưng vẫn rất cần, đặc biệt là các loại bột rau, bột siêu thực phẩm, đem lại nhiều dinh dưỡng, năng lượng.

- Mình có đường tiêu hoá chưa tốt lắm, và đặc biệt ăn hạt cũng vừa phải, cho nên mình dùng những loại hạt dễ tiêu hoá và sử dụng, như hạt chia - ngâm nước là nở, gai dầu giàu protein và omega3 có thể nhai trực tiếp, hạt bí đỏ giàu protein, hạt nhân giàu năng lượng và vitamin E.

- Bột dinh dưỡng mình mua sẵn bột vitamin C, bột xanh (Markus và 91 in 1), 1 số loại siêu thực phẩm khác như bột tảo kelp, thực vật phù du.

- Rong biển: ngâm nước 2 - 4 giờ là ăn trực tiếp.

****** Gia vị***

- Dầu oliu ép lạnh, men dinh dưỡng, muối biển Celtic, giấm táo. Nếu mà ăn rau dại, trộn salad thì có nước sốt, gia vị sẽ dễ dàng và ngon miệng hơn.

- Dầu Udo's 3,6,9

- Hũ giấm kombucha tự làm to oành, để thật chua để ngâm, rửa rau.

- Có baking soda (bịch màu trắng hồng của Bob Red Mill, để ngâm rửa rau khi mua phải rau không đảm bảo là có hoá chất hay không.

****** Thực phẩm bổ sung***

- Mình hiện tại đang dùng bột sổ giun, bột tẩy đại tràng, bột thải độc gan, thận mua từ Markus, trước giờ mình chưa dùng, kia mà mình biết mình mắc ung thư, lại đã từng hoá trị, cho nên mình áp dụng như hướng dẫn trong sách Tự chữa lành để mau hồi phục.

- Thảo dược thích nghi, thuốc Bắc: nấm linh chi hoang dã, toa Thích nghi mua từ Dragon herb, loại chiết thành dung dịch, dạng viên uống, dùng rất tiện và tiết kiệm.

- Bột hút độc Charonite từ Markus, Charcoal, Nexus CBD, DHA của Cymbiotika, C60 của Now Alchemy, đang ăn raw vegan, thải độc rất mạnh, cho nên có những món này hỗ trợ rất tốt.

- Magie, bột lưu huỳnh, MSM, i ốt. Lợi khuẩn dạng lỏng, viên nang lỏng. Luôn có.

****** Và khi không có gì cả?***

- Chuyện đó đã xảy ra. Sau cơn bão, cửa hàng rau không có rau, rau vườn không còn, rau dại thì chưa kịp mọc trở lại. Và rau trữ trong tủ lạnh đã hết, cúp điện kéo dài cho nên mình không trữ được, và trữ lâu cũng không còn dinh dưỡng gì mấy.

- Điện không có nên không ép nước hay xay sinh tố được.

VÀ MÌNH NHỊN ĂN

- Thực ra thì chuyện nhịn ăn rất bình thường, hằng tuần mình nhịn 24h, từ trưa hôm nay đến trưa hôm sau, nhịn ăn thanh lọc, uống nước lọc ít nhất 2 ngày rồi uống nước ép, đến sinh tố rau... Việc nhịn ăn cũng khá dễ, an toàn khi có nước sạch để thụt tháo liên tục 2 - 6 lần/ngày, có Ma giê, i ốt, bột lưu hùynh.

- Những ngày đó mình hạn chế online, chủ yếu nghỉ ngơi, yên tĩnh, thiền, uống nhiều nước và thụt tháo. Cần vận động để lưu thông máu, thải độc qua da, cho nên mình tập khí công, vẫy tay dịch cân kinh, và thích nhất là nhảy trampoline, rất nhẹ nhàng. Đi bộ 30 phút/ngày, mưa thì mình đi trong nhà, đi cầu thang.

- Lúc nhịn ăn, mình ngồi thiền, hoặc nằm thiền buông thư trên giường, tập những động tác yoga nhẹ nhàng hiệu quả, và thư giãn dễ chịu. Nhận ra nhiều điều hay ho lắm. Nhất là những lúc ở trong hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn, điện lúc có lúc không, cảm giác thật sự biết ơn và yêu thiên nhiên. Cảm thấy sự vô thường, tính toán, học hành, bằng cấp rất nhiều, nhưng đứng trước thiên nhiên thì con người trở nên nhỏ bé biết bao, và cũng nhờ thiên nhiên mà con người được chữa

lành.
Lúc đó sự biết ơn, tình yêu thương dành cho thiên nhiên nảy nở. Có ý thức về tiết kiệm điện, nước và bảo vệ môi trường hơn.

- Sau nhịn ăn thì mình tỉnh táo và ăn uống ngon miệng, đi lại nhẹ nhàng và dai sức hơn lúc trước nữa. Rất hài lòng.

****** Dự tính cho tương lai:***

- mình cứ ước sống thật lâu, để lan toả chế độ ăn Raw vegan, được trồng cây gây rừng, được học cách xây nhà, học trồng và chế biến thảo dược, học về cỏ dại, cho nên mình bắt đầu chuẩn bị từ bây giờ, cách nào, món nào trong tầm tay thì thực hiện trước, chưa có thì dự tính trước để đầu tư.

- Hiện mình đang tìm hiểu về hệ thống nhà Off grid, tự cung cấp điện, nước sinh hoạt, có điện mặt trời, điện gió, điện nước, đọc trên báo thì cảm nhận là khá dễ và đơn giản, ở Việt Nam có điện mặt trời, điện gió rồi, có điện nước từ dòng chảy từ sông suối rồi. Mình học hỏi tiếp và tùy vào điều kiện nơi mình ở và áp dụng. Markus cũng dùng điện mặt trời đó, mình cảm thấy hứng thú lắm. Cảm ơn các bạn rất nhiều he

PHẦN 14. ÁP DỤNG RAW VEGAN TRONG ĐỜI SỐNG, ĂN UỐNG HÀNG NGÀY

1. Dinh dưỡng cân bằng

Món ăn hằng ngày cần chia làm 3 nhóm chính, trong mỗi nhóm sẽ chia phân nhỏ ra như sau

****** Diệp lục:***

gồm các loại rau ăn lá.

- Rau màu xanh đậm: cải xoăn, bó xôi, cải cầu vồng.

- Rau màu xanh nhạt: ngò, xà lách

****** Đường:***

gồm các loại trái cây

- Ngọt đậm: chuối, xoài.

- Ngọt nhẹ: cam, dứa, táo.

****** Béo:***

gồm các loại hạt, trái cây béo

- Béo nhiều: nuts (quả hạch: óc chó, mắc ca) => seeds (hạt: hạt gai dầu, hạt chia, hạt lanh, hạt hạnh nhân, hạt điều, hạt bí, hạt mè...)

- Béo vừa: sầu riêng, bơ, cùi dừa, quả oliu

Khi kết hợp bữa ăn trong ngày, cần cân bằng 3 nhóm trên.

Tức là **: 33 % diệp lục + 33% đường + 33 % béo.**

Con số 33% tức là 1/3, tính theo khối lượng khô của mỗi loại, ví dụ 1 bó kale tương đương 1 nắm hạt hạnh nhân nhỏ.

Ví dụ:

- Rau lá xanh đậm (kale) cần ăn với trái cây vị ngọt đậm (chuối) + hạt béo nhiều (óc chó, hạt gai dầu)

- Rau lá xanh nhạt (ngò, xà lách) + ăn với trái cây ít ngọt (táo, cam) + béo ít (bơ, oliu)

Khi chuẩn bị bữa ăn, trong 1 món ăn, mình có thể kết hợp 3 thành phần theo ví dụ ở trên vào 1 món. Hoặc mình chọn loại cân bằng ở giữa, là các dòng berry, tự bản thân nó đã cân bằng 1/3, 1/3, 1/3.

Hoặc có thể chia làm nhiều bữa, miễn sao trong 1 ngày có đủ 3 loại cân bằng như trên.

=> Ví dụ: ăn salad có cải xoăn (xanh đậm) và hạnh nhân/ óc chó(béo nhiều) + ăn vặt có chuối (ngọt nhiều)

Hihi, thật ra thì cũng đơn giản, tức là lắng nghe cơ thể (trực giác). Ví dụ ngày nào cảm thấy thèm béo, thì thêm béo vào, ngày nào cảm thấy muốn ăn rau xanh đậm vào, thì bổ sung rau xanh đậm vào^^

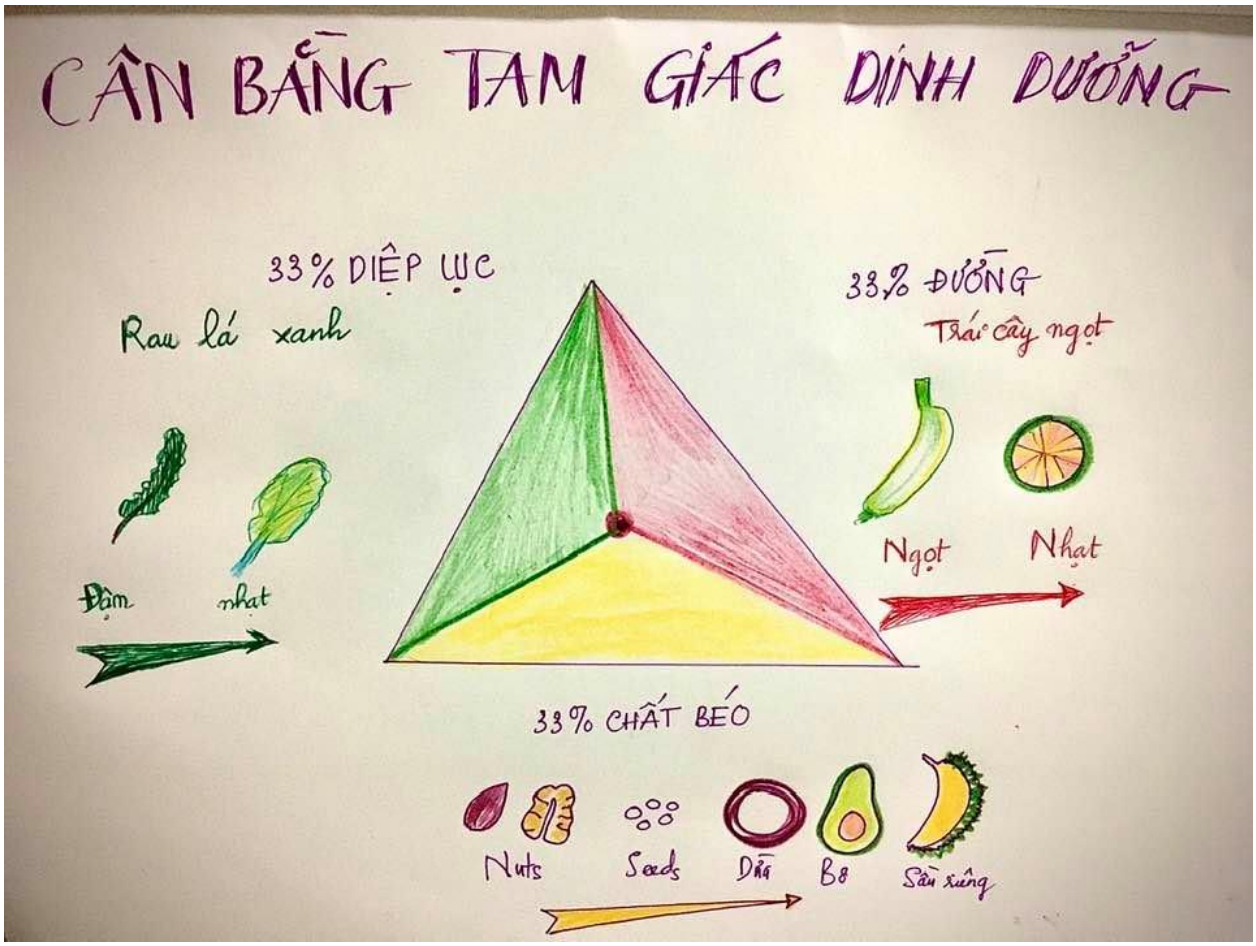
Bản thân Hân cũng thế, có những ngày trái cây chín nhiều, ăn thả ga, cuối ngày cảm giác thèm rau kinh khủng, thế là ăn rau một cách ngon lành, à hí, hôm sau biết chừng rồi, bớt trái cây, thêm rau.

Có những ngày ăn rau nhiều, tự dưng thèm béo, thế là làm cốc sinh tố sầu riêng + cùi dừa, không thì ăn nắm hạt gai dầu, uống thêm hạt chia ^^

Cũng thắc mắc là mình ăn uống sao mà thoải mái vậy nhỉ, mua ngay cuốn sách về đọc kiểm chứng thì vỗ đùi ahihi, tác giả David Wolfe sau khi đưa ra bảng nguyên tắc thì chốt lại 1 câu: ăn theo trực giác là cách đơn giản nhất 🤣🤣🤣 linh tính mình hay thiệt.

Hihi, Sài Gòn đang mùa dịch, virus đang hoành hành, thường thì những người ăn chay, ăn rau trái, hạt giàu khoáng chất thì hiếm khi bệnh tật, giống như ngôi nhà cơ thể được xây dựng từ những viên gạch tế bào cứng cáp thì đứng hiên ngang, gió mưa xi nhê gì 😌😌

Hạt khô, trái cây, rau tươi lúc nào cũng đầy ắp ngoài hàng, không bao giờ cháy. Mong các bạn có thêm kiến thức, sức khoẻ, vững tâm và bình an trong giai đoạn này hihihi 🥰🥰



2. Thực đơn hàng ngày

Bài này Hân viết về cách thiết kế hay là chuẩn bị phần ăn trong ngày, cho một người bắt đầu làm quen với raw food, ăn 1 phần raw food hay là 100% raw food đều được hen.

Sự tình rất là buồn cười, vì Hân hay đi đây đó, ở nhờ nhà bạn bè í, nên hầu như là ai gặp Hân, dù có quen biết Hân từ trước, ba má, hay người chưa bao giờ gặp mặt đều ngạc nhiên khi thấy Hân ăn uống mắc cười lắm. Vậy nên khi có bạn hỏi Hân là ăn kiểu sao trong ngày cho đủ năng lượng, Hân cũng đắn đo nhiều, quan sát mình hằng ngày, đọc sách của Markus xem ổng ăn ra sao, và Hân phát hiện, là hình như ai ăn raw food và thụt tháo một thời gian đều đặn đều sẽ như thế, tức là việc ăn uống rất tối giản, lành mạnh và chiếm rất ít thời gian trong ngày ^^

Vì sao nhỉ??

Thử so sánh nha.

***** 1 chén cơm và 1 rổ rau xanh:**

+ 1 chén cơm là tinh bột được nấu chín và nhiệt bẻ gãy thành glucose. Thức ăn nấu chín gây viêm, cơ thể phải dồn bạch cầu vô chữa lành, là thức ăn cho giun sán. Chén cơm đơn thuần là tinh bột, không enzymes, không vitamin, không khoáng chất.

+ 1 rổ rau xanh: có carbohydrate (tốt hơn tinh bột nấu chín), giữ trọn enzymes, vitamin, khoáng chất, vi sinh vật có lợi, không nuôi giun sán. Có acid béo, có protein.

So sánh tiếp nha: 1 rổ rau xanh, đem ép, xay sinh tố, salad

+ Bỏ vô máy ép: 500 ml nước ép, uống ngon lành, thấm vào máu, không tốn năng lượng tiêu hóa. Thanh lọc và bồi bổ nhanh.

+ Rổ rau xanh, chọn 1 nắm rau lá xanh + trái cây + nước lọc/nước dừa => bỏ vào máy xay sinh tố Vitamix, 5 – 10 giây => cốc sinh tố rau xanh, ngon lành, bổ dưỡng, dễ hấp thu, tác dụng thanh lọc cơ thể ít hơn so với nước ép.

+ Rổ rau xanh, đa dạng, cắt nhỏ, trộn thêm nước cốt chanh, dầu ép lạnh, chút muối biển Celtic => tô salad ngon lành, ăn cần nhai kỹ, ngon, bổ, tác dụng thanh lọc ít.

Vậy đó, nhờ có máy ép, máy xay nên bữa ăn trong ngày đầy đủ dưỡng chất, cộng với việc thụt tháo đại tràng thường xuyên giúp khôi phục chức năng hấp thu dinh dưỡng, thải độc ... nên cơ thể giàu năng lượng và khỏe... Và tiết kiệm thời gian, do đó mà Hân có thể đi đó đây, đọc sách, chơi thể thao, nghe nhạc, làm vườn, viết lách... và hòa nhập chứ không tách rời cuộc sống hiện đại.

******Và thực đơn trong ngày Hân*** ăn hiện nay là sinh tố, nước ép, salad xen kẽ, với 1 số nguyên tắc sau:

- Nước ép, sinh tố xay bằng máy Vitamix, salad. Thỉnh thoảng có sô cô la, bánh kem raw luôn, phô mai, snack... kia mà là làm cho vui, lâu lâu mời bạn bè nếm để mọi người biết là: bánh kem raw ngon lắm nè, không cần phải ăn bánh kem từ trứng sữa đường tinh luyện nè, hoặc sô cô la raw ngon cực luôn, hơn cả sô cô la có sữa và chất bảo quản, chất điều vị...

- Đảm bảo ăn phần lớn là rau lá xanh, 1 ít trái cây, 1 ít hạt, tí ti củ, 1 chút tí muối biển (muối biển celtic là tốt nhất), rong biển – ít nhất tầm 2 muỗng bự/ngày

- Ăn đa dạng các loại rau trái, xoay tròn, không lặp đi lặp lại 1 món.

- Uống đủ nước.

- Không ép trái cây ngọt.

- Không ăn khi trời tối.

- Dùng thêm giấm táo

- Uống viên lợi khuẩn trước khi đi ngủ.

Còn lại thì chẳng có gì cả. Tức là từ lâu Hân chẳng còn nghĩ tới bữa ăn nữa. Thường thì Hân không ăn sáng, khi nào đói thì ăn, không đói thì không ăn, khi ăn thì ăn theo nguyên tắc kể trên.

Vậy nên biết thiết kế bữa ăn trong ngày thế nào nhỉ hihihi. Nhớ lại Hân ngày xưa lúc mới làm quen với raw food là thế này nè, Hân cũng đọc sách, lên menu ăn trong ngày và áp dụng tầm tầm như vầy

- Sáng ngủ dậy: ly nước ấm vắt chanh và rắc chút bột ớt cayenne, 20 phút sau thêm 1 ly nước lọc pha chút giấm táo.

- Bữa sáng: đĩa đu đủ chín vắt chanh, nhâm nhi luôn hạt đu đủ càng tốt/ hoặc đĩa táo, chuối rắc thêm ít bột quế hoặc cốc sinh tố.

- Giữa buổi: nước ép rau/nước ép cỏ lúa mì/hạt chia pha nước lọc/trà xanh/sữa chua dừa với tảo, sầu riêng, kỷ tử.

- Buổi trưa: sinh tố xanh/salad

- Xế: sinh tố xanh/ ăn nhẹ chút snack

- Chiều tối: sinh tố xanh/ hạt chia ngâm nước/bột tocotrienols pha nước...

Buổi tối: trà xanh/trà trắng.. sau đó uống nước và đi ngủ.

Thật tình thì nghĩ đơn giản càng tốt bạn ạ, lắng nghe cơ thể và làm dần dần. Có bạn lâu nay chưa quen với raw food, chưa quen thụt tháo đại tràng, thì mới đầu ăn sẽ có hiện tượng thải độc và đi ị phân lỏng. Có bạn cơ thể sạch sẽ rồi thì ăn sao cũng được.

Thực hành dần dần, mỗi ngày học 1 món, 1 tháng là 30 món, tha hồ xoay tua, và khi cơ thể sạch sẽ, tâm trí minh mẫn, biết lắng nghe cơ thể thì sẽ không cần phải lên menu hay nghĩ gì, đói thì ăn, khát nước thì uống thôi ^^

Nếu bạn chưa 100% raw, còn ăn thức ăn chín, thì bổ sung enzymes và viên uống HCl trước khi ăn sẽ tốt cho dạ dày của bạn hơn.

Hình chụp mấy món ăn trong ngày hôm nay của Hân đây.

- Nước ép rau

- Trái cây để ăn vặt, xay sinh tố.

- Salad ăn với phô mai từ hạt hướng dương – rong biển.

Ngoài ra còn có hạt chia ngâm nước, 4 thìa canh hạt cho vào cốc nước lọc, 10 phút nở banh là uống. Hạt chia giàu chất xơ nên cân bằng đường huyết, no lâu, giàu acid béo có lợi nữa.

Sau đây là 1 số món ăn trích từ album Raw vegan nhé:

Nước ép rau cơ bản

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2735238193207944&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Sinh tố xanh

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2680277175370713&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Salad cải xoăn

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2661680907230340&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Salad bông cải trắng

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2644028998995531&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Công thức nước sốt trộn salad

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2300885009976600&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Kefir dừa/sữa dừa xay với tảo và trái cây

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2269475799784188&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Hạt chia ngâm nước

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2299757333422701&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Bánh kem

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2695456063852824&set=a.2040459356019168&type=3&theater

Thật ra là do Hân đam mê sáng tạo món ăn, nên làm màu mè úp facebook vậy thôi, chớ thực tế làm đơn giản và nhanh gọn lẹ lắm hihii

3. Chuyển đổi sang chế độ ăn Raw Vegan

Nhân câu chuyện về một bệnh nhân Ung thư máu.

Anh ấy, phát hiện Ung thư máu cấp tính, đến bệnh viện chỉ có cách truyền máu cách ngày để có thể kéo dài được ngày nào hay ngày đó.

Bạn Hân, kể về Hân với anh ấy, anh ấy đọc sách Sống lành để trẻ, biết thụt tháo, uống nước ép rau, ăn kiêng 100% đạm động vật, ăn kiêng tinh bột, thụt tháo đại tràng đều đặn, tính đến giờ đã 3 tháng rồi, không cần đi bệnh viện, khoẻ mạnh, vui vẻ... Cho đến ngày vợ anh ấy, vì thương chồng mà cho ăn cháo hàu, cháo tôm và anh ấy bị xuất huyết, cả nhà hoảng hồn đưa vào bệnh viện, bác sĩ ở bệnh viện thì bảo về nhà đi, chớ bác sĩ không giúp được. Anh ấy về, ăn kiêng, thụt tháo lại... thì khoẻ tiếp tới bây giờ.

Nhiều lúc Hân ước, nếu mà anh ấy biết cách dùng fb, biết đọc thêm sách, hoặc bạn bè gần nhà anh ấy, người hướng dẫn anh ấy biết, có kinh nghiệm và hướng dẫn thêm cho ảnh, để ảnh có chế độ ăn uống hợp lý, cân bằng và vững niềm tin mà vượt qua giai đoạn quan trọng này.

Hi, bản thân mình thay đổi, thì thế giới thay đổi hen.

Ban đầu, nghe mấy chữ 100% vậy hơi hoảng ha, bởi tư tưởng phải ăn cơm, ăn tinh bột đã ăn sâu vào tư tưởng Hân lẫn người nhà rồi. Kia mà sắp chết rồi, vớ được chiếc phao. Chuyên gia họ dặn 100%, thì mình 100%, để còn đối chiếu, so sánh xem mình làm được tới đâu, biết chưa được chỗ nào để còn so sánh, cải thiện dần dần chớ hi.

Bài này, Hân viết dành cho những ai đang trong tiến trình làm quen với những món ăn RAW VEGAN, hay đang sống với RAW VEGAN để phục hồi sức khoẻ trong cơn bạo bệnh hen.

Nói về bệnh, nghĩ đơn giản: cơ thể nhiễm độc tố + thiếu dinh dưỡng.

Về độc tố: thải độc + tránh nạp độc.

Về dinh dưỡng: cần khoáng và emzymes, vitamin, acid béo thiết yếu (omega3 và DHA)

Enzymes nằm ở thức ăn tươi sống là RAW food - rau trái tươi sống, không dùng nhiệt độ hoặc dưới 45 độ C.

Khoáng: nằm ở diệp lục - chất tạo ra màu xanh, của lá cây, của vi tảo.

=>>> Bệnh càng nặng, chứng tỏ càng thiếu hụt khoáng và enzymes, vitamin, acid béo... và càng cần bù vô càng nhiều càng tốt, với điều kiện bắt buộc là đi kèm Thụt tháo đại tràng.

Theo những gì Hân đọc từ sách Heal Yourself và sách The Sunfood Diet Success System, kết hợp với bản thân Hân thì rút ra thế này:

1 ngày, cần ít nhất:

- 1,1 kg rau lá xanh, 2/3 đem ép nước, 1/3 ăn salad, xay sinh tố.
- Bổ sung thêm seeds, 3 loại dễ tiêu hoá nhất là: hạt chia, hạt gai dầu và hạt bí.

- Ăn rong biển: tối thiểu 2 muỗng đầy rong biển.
- Thêm kháng sinh: gừng, tỏi, ớt vào các bữa ăn.
- Thêm lợi khuẩn: kefir nước dừa.

=> => *1 điều quan trọng:*

Giai đoạn bệnh, thiếu khoáng: cần bổ sung nhiều, đến mức tầm là 10 tbsp (150 gam) bột superfood (tảo lục, tảo xoắn, tảo xanh lam, thực vật phù du, bột cỏ lúa mì, tầm ma, bột rau...)/ngày.

Con số trên, là đưa mức chung, phổ biến và có điều kiện cần là:

- Máy ép tốt để lấy được nhiều dinh dưỡng trong rau.
- Máy xay sinh tố tốt để lấy được dinh dưỡng trong rau.
- Người áp dụng quan sát cảm giác cơ thể và điều chỉnh, thêm, bớt cho phù hợp với nhu cầu của mình.

Ví dụ: ép cỏ lúa mì tươi thì đỡ bột cỏ lúa mì, đỡ bớt rau, hoặc thụt tháo, bổ sung lợi khuẩn đều thì mau cải thiện và hấp thu trọn vẹn khoáng hơn.

Thực tế thì Hân biết là có bạn đọc những điều này sẽ hơi bỡ ngỡ, không dưng bảo phải mua máy ép tốt, máy xay sinh tố, rồi bột, hạt, rong biển...

Hân ngày xưa cũng thế đó, lúc đó Hân không nhìn nhận ra được thực tế là Hân đang cần sống, gia đình Hân cần khoẻ mạnh, thế thì tập trung vào mục tiêu và quyết tâm đi tới.

Ngày đó Hân vô hoá chất rồi, ở bệnh viện vô thuốc vật vã ra sao thì đoạn ăn raw thải độc nó vật vã y như vậy. May nhờ ba má hỗ trợ, mua rau ép cho, nhờ bạn thân mua hạt, mua bột giùm. Kệ hết, có dùng đã, nhờ được ai thì nhờ, rồi mình khoẻ là người đó cũng mừng lây, vui lây... Và ngẫm lại khi đó, còn nhiều thiếu sót nên mới vật vã như vầy, giờ đúc kết lại, đọc thêm sách mới thấy mấy tác giả nói quá đúng với mình, may mà mình đọc được sách, biết sai chỗ nào nên khi chia sẻ đã bỏ qua những điều không phù hợp, giữ lại điều gì tốt nhất có thể thôi.

Mỗi người mỗi hoàn cảnh, mỗi mức độ nhiễm độc khác nhau, do đó mà tuỳ cơ ứng biến và linh hoạt. Học cách biết ơn, mãn nguyện và hạnh phúc với những gì mình đang có, song, bên cạnh đó cần có mục tiêu cao hơn, ước mơ cao hơn để mà phấn đấu, tiến lên từng ngày nhé.

Các bạn xem thêm video nhé https://youtu.be/16nPH4rmzQU

Nếu có thể, hãy đọc cuốn sách này, Những nguyên tắc thành công, nhờ mình đọc sách mà mình tiến bộ và kiên trì nỗ lực được đó

Link đặt sách ở đây

https://newshop.vn/nhung-nguyen-tac-thanh-cong-vuon-toi... ¶

4. Bổ sung hạt vào chế độ ăn

Hiện nay, việc chọn lựa chế độ ăn đang là mối quan tâm hàng đầu của nhiều người. Nhất là trong bối cảnh ô nhiễm môi trường, thực phẩm bẩn tràn lan và tỷ lệ mắc bệnh ung thư đang tăng vọt.

Ở Việt Nam, cũng như phương Tây đang hình thành xu hướng chọn chế độ ăn từ rau củ quả, lấy dinh dưỡng từ thực vật, tuy nhiên ban đầu cũng còn chút e dè, lo ngại về việc ăn như thế nào để đảm bảo đủ chất.

Mình cũng có cùng mối quan tâm đó. Mình chọn chế độ ăn RAW VEGAN - vì lợi ích lớn lao mà nó đem lại cho sức khoẻ, nhưng không phải ăn theo kiểu chơi chơi, ít học hỏi.

Raw vegan - là không nấu, có gì ăn nấy, ăn sao cũng được, nhưng cần đảm bảo ăn đa dạng, đầy đủ dinh dưỡng. Ngoài phần chính là rau, củ, quả, mình có bổ sung thêm các loại hạt. Hạt rất giàu khoáng chất, protein và acid béo có lợi.

Hôm rồi, muốn viết bài chia sẻ về hạt, mình đem hết các loại hạt mình có ra chụp hình, ai dè khá là nhiều, nên chia ra nhiều phần vậy.

****** Hạt mè:***

Có 2 loại là mè đen và mè trắng. Mè đen giàu khoáng hơn, khi ăn có vị hắc hắc, mè trắng ăn béo và ngon hơn. Mè cần ngâm nước lọc 8 giờ, sau đó ăn trực tiếp hoặc mang đi sấy khô, cất vào lọ và rải lên salad, làm sốt hoặc xay với nước làm sữa.

****** Hạt lanh:***

Hạt lanh - giàu chất béo và protein. Mình thì mua loại còn nguyên hạt, khi nào ăn thì dùng cối xay thành bột rồi cho vào sữa chua dừa, sinh tố.

****** Hạt hướng dương:***

Tốt cho não bộ, và cần lưu ý là phải mua loại Hữu cơ - Organic, nếu không dễ mua phải loại biến đổi gen. Hạt hướng dương mình dùng loại tách vỏ sẵn, ngâm nước 1h - 3h rồi rải lên rau salad, hoặc làm sốt, vị béo ngon.

****** Hạt bí đỏ:***

Tốt cho tim mạch, chống táo bón và sổ giun. Mình mua loại tách vỏ rồi, ngâm 8h rồi ăn lúc bụng đói. Xay hạt bí đỏ + tỏi + chanh càng làm tăng hiệu quả hơn.

****** Hạt gai dầu:***

Giàu chất béo và protein với thành phần cân đối và đầy đủ acid amin. Mình xúc ăn trực tiếp, hoặc rải lên rau, hoặc xay sữa.

P/S: các loại hạt này đều không cần nấu chín, ăn sống mới tốt, cách ăn của mình là thay đổi luân phiên theo nhu cầu của cơ thể. Hôm nay ăn món này, mai ăn món kia cho đa dạng.

***** Hạt chia:***

Ngày xưa mình cứ nhầm hạt chia với hạt é trong món chè thạch, nhưng mà hạt chia bỏ xa hạt é về hàm lượng dinh dưỡng nhé, mặc dù cách sử dụng thì đơn giản như hạt é: múc hạt cho vào nước, 30 phút sau nở lè le tét lét, ăn mềm mềm, trơn trơn vui miệng. Ngâm hạt chia nở, cho vào sinh tố, nước ép, hay đơn giản là vắt thêm chanh, cho chút mật ong là ngon lành.

***** Hạt hạnh nhân.***

Hạnh nhân ngon số dách, cách sử dụng ngon nhất là mua loại nhân tươi (chưa rang), ngâm nước lọc 8 giờ, sau đó lột phần vỏ nâu nâu ấy đi, xay hạnh nhân với nước lọc là thành sữa hạnh nhân, uống luôn, khỏi lăn tăn.

***** Hạt óc chó.***

Hạt óc chó bổ dưỡng cực kỳ, vì nó có hình dạng như bộ não nên đặt là "óc", mà ăn thì cũng bổ óc thật hihi. Mua hạt sống, ngâm 2h bóp vụn cho vào rau trộn, xay với bã cà rốt ép, chà là, gừng nặn thành bánh

***** Hạt điều***

Hạt điều, là hạt của cây "đào lộn hột" ở quê mọc đầy đây mà. Có điều là nhựa hạt điều độc đó nha, nên cần mua loại hạt điều đã được sơ chế, hấp chín để loại bỏ hết phần độc đó. Ngâm hạt với nước lọc, rồi xay với nước lọc, xay loãng thì thành sữa hạt điều, xay đặc thì thành sốt hạt điều. Món này gây nghiện, vì nó rất béo và bùi, vị nó như phô mai con bò cười mà lại không độc hại như phô mai con bò cười ^^

***** Hạt mắc ca**

Hạt mắc ca là tình yêu cho trái tim đó, vì mắc ca bổ tim. Chọn loại hạt tươi, bỏ ngăn đông để trữ ăn dần. Chỉ cần ngâm hạt với nước lọc 2 giờ, rồi xay với nước lọc là thành sữa mắc ca, béo cực kỳ. Mình chưa gặp loại sữa hạt nào béo như sữa mắc ca luôn ấy.

***** Diêm mạch**

Ít tinh bột và giàu protein. Ngâm hạt trong 8 giờ, lọc qua rây, để ráo và tủ khăn vải lên trong 8 - 12 giờ nếu có đều kiện. Sau đó xay với nước lọc làm sữa.

***** Hạt mơ đắng**

Là nhân của quả mơ (trái mơ chua lè mà mình hay mua về dầm làm nước giải khát). Hạt mơ đắng chứa vitamin B17, có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư. Ăn trực tiếp, 1 ngày 10 - 15 hạt, hoặc ngâm nước lọc 8 giờ rồi bóc vỏ, ăn hoặc xay sữa với một số loại hạt nut khác như hạt nhân, mắc ca...

***** Hạt methi**

Hạt methi, giúp cân bằng đường huyết, rất tốt cho người mắc bệnh tiểu đường. Ngoài cách pha trà, thì mình dùng hạt methi làm rau mầm, rất bổ dưỡng, cân bằng nội tiết tố.

***** Hạt cỏ linh lăng**

Làm rau mầm, vị ngọt thanh, thơm nhẹ và cực kỳ bổ dưỡng

****** Hạt cỏ lúa mì***

Trồng thành cây cỏ lúa mì, ép hoặc xay lấy nước uống - siêu siêu thực phẩm - siêu thải độc.

****** Một số điều mình muốn nói thêm^^***

- Rau mầm từ đậu (đỗ) như mầm đậu đen, đậu xanh, rau mầm bông cải, rau mầm củ cải... rất tốt nè. Với điều kiện là rau mầm phải được làm từ hạt giống sạch.

- Bạn đừng sợ ăn raw đau bụng nhé?... Vì sao lại có hiện tượng ăn món raw vô lại gây đau bụng, tiêu chảy????

Vì món Raw - sinh tố - salad - nước ép - sữa hạt... rất giàu enzymes. Giá đỗ - rau mầm là siêu thực phẩm đó, cực giàu enzymes. Enzymes lại có tác dụng thải độc => gây tiêu chảy.Thời gian đầu khi mới làm quen với RAW, ít thì nhiều ai cũng có biểu hiện tiêu chảy - chẳng sao cả, vì cơ thể nhiều độc tố - nên thải độc. Khi dùng 1 thời gian, thải bớt độc, cơ thể quen và thích nghi.

- Một điều lưu ý nữa, là khi làm giá đỗ, rau mầm, trong điều kiện ẩm, có thể bị nhiễm khuẩn => tiêu chảy. Vậy nên mình khắc phục bằng cách ngâm rửa sơ bằng giấm, nước muối, khi chế biến món ăn thì thêm gừng, tỏi, nghệ, hành tím vô... + Bổ sung lợi khuẩn vào chế độ ăn hằng ngày.

5. Hạt lanh Kefir – Thanh lọc đại tràng

Năm 2019, mình có chuyến đi trên xe khách đường dài nè. Cô gái mình nhỏ nhỏ như học sinh cấp 3 nhen, bệnh tật cũng đầy, kia mà mình vẫn đi, một mình thôi, với chiếc vali chứa túi xúc ruột, máy ép chậm, một vài gói men kefir và túi hạt lanh. Mọi thứ đều ổn, nằm trên xe vẫn tỉnh táo viết lách nè, bụng dạ yên lành, xì hơi thông suốt, năng lượng đủ đầy. Một phần là nhờ sáng hôm đó, mình thụt tháo đại tràng, sau đó lót dạ bằng món ăn ưa thích - siêu thanh lọc và siêu bổ, tên là **KEFIR DỪA - HẠT LANH.**

Món này đặc biệt tốt, vừa làm sạch đại tràng, vừa bổ dưỡng cực kỳ. Lại dễ làm nữa, vậy nên dù đi xa nhà, mình vẫn thủ sẵn đồ nghề, có cơ hội là triển liền ^^

****** Chuẩn bị:***

🥥🥥🥥 PHẦN SỮA CHUA DỪA.

- 1 trái dừa tươi, chọn loại cơm dày vừa vừa. Xay nhuyễn cơm dừa cùng nước dừa tươi => hỗn hợp mịn màng - gọi là sữa dừa.
- 1 gói men kefir. Pha gói men vào sữa dừa theo tỷ lệ 1 gói/ 1 lít sữa dừa. Ví dụ mình xay được 250ml sữa dừa, thì mình cho vào 1/4 gói men í.
- Xay lại 1 vài vòng. Cho sữa dừa đã pha men vào hũ, đậy nắp hờ, để nơi thoáng mát, chờ tầm 6 - 8 giờ cho lên men chua chua nhẹ là ăn được.

🌰🌰🌰 PHẦN HẠT LANH

Hạt lanh - loại nguyên hạt. Cho vào cối xay hạt khô của máy xay sinh tố, xay mịn.

🥣🥣🥣🥣 CÁCH ĂN

Trộn bột hạt lanh đã xay mịn vào sữa chua dừa, ăn vào lúc bụng trống, tốt nhất là sau khi súc ruột/thụt tháo đại tràng.

Vì món này có tác dụng thanh lọc, nên cần bắt đầu từ lượng ít và tăng dần. Có hẳn 1 phác đồ hẳn hoi cho 3 tuần thanh lọc nha:

- Tuần 1: mỗi ngày 100ml kefir dừa + 1 thìa canh hạt lanh.
- Tuần 2: mỗi ngày 100ml kefir dừa + 2 thìa canh hạt lanh.
- Tuần 3: mỗi ngày 150 ml kefir dừa + 3 thìa canh hạt lanh.

http://mykefirworld.com/kefir-and-flaxmeal-detox/4592534487

Bài viết của tác giả yêu món Kefir, ảnh kể là tuần đầu hơi mỏi + buồn ngủ (vì thanh lọc nên cơ thể cần nghỉ ngơi để chữa lành), về sau thì càng ngày càng khoẻ và cảm giác như được hồi sinh.

🍎🍎 ***Một số kinh nghiệm cá nhân***

- Sữa dừa càng đặc + mịn thì càng ngon.

- Thời gian lên men tùy thuộc vào nhiệt độ. Lần đầu tiên làm, mình nên dành thời gian để ý để có kinh nghiệm.

Ví dụ: ở Quảng Ngãi, nhiệt độ 37 độ C, 5 - 6 giờ là chua.

ở Măng Đen - Kon Tum: 20 độ C - cần 12 giờ.

Mình thường làm vào buổi tối, sáng ngày là có ăn.

- Nếu ở nhà, bạn nên dùng f1 water kefir/milk kefir để tiết kiệm chi phí

- Khi đi xa, có thể dùng gói men:

+ Trong hình có 2 gói, gói trắng mình mua ở shopee hay tiki... Google "men kefir" là ra hàng loạt.

+ Gói xanh là chị bạn gửi tặng mình từ bên Nhật. Hihi

- Hạt lanh - tìm trên google, chọn loại hữu cơ, nâu hay vàng đều được. Tốt nhất là mua loại nguyên hạt, khi nào ăn thì xay ra, không nên dùng dạng bột xay sẵn vì dễ bị oxy hoá.

Chúc bạn ngon miệng và sạch sẽ hehehe

6. Lưu ý về đậu và hạt – ăn sao cho tốt nhất

Vài ngày gần đây, khi mình đi đó đây và gặp gỡ nhiều bạn mới, thì phát hiện ra, bạn mình và mình, trước đây á, khi mà chưa đọc kỹ cuốn sách Tự chữa lành mà đã áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN, kiêng 100% đạm động vật và tinh bột, thì có chung một vấn đề quan tâm, là ĐẬU và HẠT.

6.1. Phân loại hạt

Có 2 loại: seed (hạt) và nut (quả hạch).

- Seed: mè, điều, gai dầu, hạt bí, hạt chia, hạt lanh...
- Nut: mắc ca, hạnh nhân, óc chó, hồ đào...

Seed tốt hơn nut.

Các hạt nut có tính acid, nên ăn kèm rau lá xanh để cân bằng, khi ăn nên xay nhỏ làm sốt, làm phô mai. Không nên ăn chung nut với trái cây.

Khẩu phần ăn: hạt chỉ nên chiếm từ 5 - 10% tổng lượng thức ăn.

Thời gian đầu, khi mới làm quen với hạt, nên ăn hạt bí, hạt chia, sau đó thêm ít hạt gai dầu, hạt điều, khoẻ rồi hãy ăn nuts.

6.2. Các loại đậu

****** Đậu nành.***

- 90% đậu nành trên thị trường hiện nay là loại biến đổi gen - GMO - tác nhân gây biến đổi gen cho người, sinh bệnh ung thư.

- Đậu nành, nếu là giống thuần chủng, vẫn có chứa chất gây rối loạn hormon, ức chế hấp thu dinh dưỡng. Chất này chỉ bị mất đi khi đậu nành được lên men kỹ.

=> Do đó, không ăn dầu đậu nành, bột đậu nành, sữa đậu nành, mầm đậu nành, đậu phụ và những món ăn có thành phần từ đậu nành (xem thành phần có chữ đậu nành, soy bean).

Nếu cần ăn đậu nành, chọn loại lên men kỹ, hữu cơ (non GMO): Tamari, nama shoyu, tempeh, natto.

Cá nhân mình: mình chỉ dùng nama shoyu men sống hữu cơ, không có nama shoyu thì mình dùng tương dừa hoặc dùng muối biển Celtic để tạo vị mặn cho món ăn.

****** Đậu phộng.***

- Đậu phộng, nếu không xử lý và bảo quản kỹ, dễ sinh nấm mốc chứa độc tố AFLATOXIN - một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ung thư gan, dù có nấu chín kỹ thì chất độc vẫn không phân hủy.

- Thống kê: hầu hết các mẫu đậu phộng bày bán trong siêu thị có chứa AFLATOXIN (Sách *Bí mật dinh dưỡng cho sức khoẻ toàn diện*).

=>>> Không ăn dầu phộng, đậu phộng và các món ăn có chứa dầu phộng, đậu phộng.

Cá nhân mình không ăn đậu phộng, vì mình quý sức khoẻ và chưa biết cách nào kiểm chứng xem có aflatoxin không nên không ăn.

****** Các loại đậu khác:đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh...***

Đậu, khi nấu chín rất nhiều tinh bột, gây gánh nặng cho đường ruột, nuôi ký sinh trùng và gây ra các bệnh viêm nhiễm, viêm da, dị ứng...

=>> Không ăn đậu nấu chín, gồm xôi đậu, chè đậu, sữa đậu, nước đậu rang cũng chứa tinh bột.

Nếu muốn ăn đậu, hãy ngâm, ủ mọc mầm, thành giá đỗ (rau mầm).

Đậu được cho nảy mầm thành giá đỗ, tinh bột giảm, protein tăng và rất giàu enzymes, trộn salad ăn ngon miệng.

Bài viết mình dành cho bệnh nhân, người có bệnh nặng. Khi còn sức khoẻ, có thể ăn uống chiêù vị giác, song, khi đã có bệnh, cần khoẻ, cần phục hồi, cần đọc sách để hiểu thêm, và áp dụng sao cho tốt nhất để sức khoẻ mau phục hồi bạn he.

7. Nước

7.1. Tầm quan trọng của nước và Cách mình uống nước

Nước là thức ăn quan trọng thứ 2 của cơ thể. Nước chiếm phần lớn 75 - 80% thành phần cơ thể. Chúng ta không chỉ hấp thu nước từ đường ăn uống, mà còn hấp thu qua da và niêm mạc đường hô hấp khi tắm, giặc. Đặc biệt, da như miếng xốp thấm hút ngược, nước có chất bẩn theo lỗ chân lông.

Tình trạng nước hiện nay:

- Nước tự nhiên: nhiễm phèn, kim loại nặng (asen, chì, thuỷ ngân) , vi sinh vật có hại.
- Nước từ nhà máy: có chứa flo, clo, làm vôi hoá tuyến tùng (tuyến nội tiết quan trọng nhất cơ thể), ăn mòn răng, gây ung thư và các bệnh cấp tính, mãn tính khác.
- Nước lọc đóng chai: nhiễm hạt vi nhựa từ bao bì, bình chứa bằng plastic.
- Nước lọc từ các máy lọc nước tầm trung (3- 5 triệu): sạch, nồng độ khoáng chất không cân bằng, không tự nhiên.

Mình uống nước lọc dù là máy lọc nước nào đi nữa vẫn không thích uống, mặc dù mình rất thèm nước mà uống nước lọc từ máy lại không chịu được. Máy lọc nước nào cũng vậy, mình mình từng có thời gian xin ở nhà bạn khắp các tỉnh từ Bắc / Trung / Nam, ở nhà nào uống nước nhà đó. Từ máy hơn 100 tới máy vài tr, vài trăm.

Bí kíp là***: hãy thêm Ma giê và 1 nhúm muối biển Celtic*** vào nước lọc và uống nước đó thay vì nước lọc mỗi ngày. Nước pha kiểu này rất ngon, mình uống thoả thích như nhu cầu cơ thể cần, tổng lượng nước trong ngày cả nước lọc và nước từ rau trái tươi sống tầm 3,5 lít trở lên và có khi nhiều hơn. Da sáng mịn, dễ tiêu hoá, người nở ra và hăng hái năng động hơn, thông minh hơn.

Từ ngày mình dùng cách này theo lời khuyên của Markus Rothkranz và David Wolfe thì sức khoẻ tiến bộ rõ, nhu cầu thức ăn từ rau củ giảm đi và mình ăn ngày càng ít lại mà lại khoẻ ra, và nhịn ăn chỉ uống nước lọc có pha Ma giê và muối Celtic cũng nhẹ nhàng hơn gấp chục lần so với các lần nhịn trước đó (hơn 10 ngày)

Ma giê chọn Ma giê Calm hoặc Remag, muối biển thô và không nhiễm kim loại nặng, vi nhựa là tốt nhất (muối Celtic). Muối hồng hymalaya cũng được mà mình không chắc là lượng i ốt có đầy đủ bằng muối Celtic không.

Tất cả mí món trên đều có sẵn trên mạng, gõ phát là ra. Thích thì hành động thôi 🤣🤣

7.2. Nước sống - Cách lắp đặt hệ thống lọc nước cho toàn bộ căn nhà

Con người mình cần nước giống như cây xanh cần mưa vậy đó. Và nước thì cần phải là **NƯỚC SỐNG.**

Thế nào là nước sống, là nước giúp mình khoẻ mạnh:

- Không chứa chất diệt trùng: clo, flo (nước máy từ nhà máy có 2 món này).
- Nước không chứa tạp chất, kim loại nặng (ví dụ nước ở vùng nhiễm phèn, vùng có chất độc màu da cam, nhà máy công nghiệp, đồng ruộng phun thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu. Nước đựng trong chai, bình nhựa).
- Nước giàu khoáng chất (nước ở đầu nguồn, gần mỏ khoáng, suối khoáng). Hiện nay, nước đảm bảo 2 tiêu chuẩn đầu rất ít, đảm bảo cả 3 tiêu chuẩn thì rất hiếm), vậy nên mình lắp đặt hệ thống lọc nước luôn.

Và cần nhớ biết một điều, là chúng ta không chỉ uống nước bằng miệng, mà còn lấy nước qua rau củ, hấp thu nước qua da, hít hơi nước qua phổi. Do đó, cần lắp đặt hệ thống lọc nước để đảm bảo cung cấp nước sạch cho cả tắm, giặt, tưới cây và ăn uống. Mình gọi là ***hệ thống lọc nước toàn diện cho toàn bộ ngôi nhà***.

Xin mô tả lại hệ thống lọc nước nhà mình có, và mình minh hoạ bằng hình vẽ nhé.

****** Hệ thống lọc tổng:***

Gồm cột lọc + bồn chứa, được đặt ở vị trí cao nhất của ngôi nhà. Nước này qua đường ống cho tưới cây, máy giặt, tắm rửa.

****** Hệ thống lọc tinh khiết***

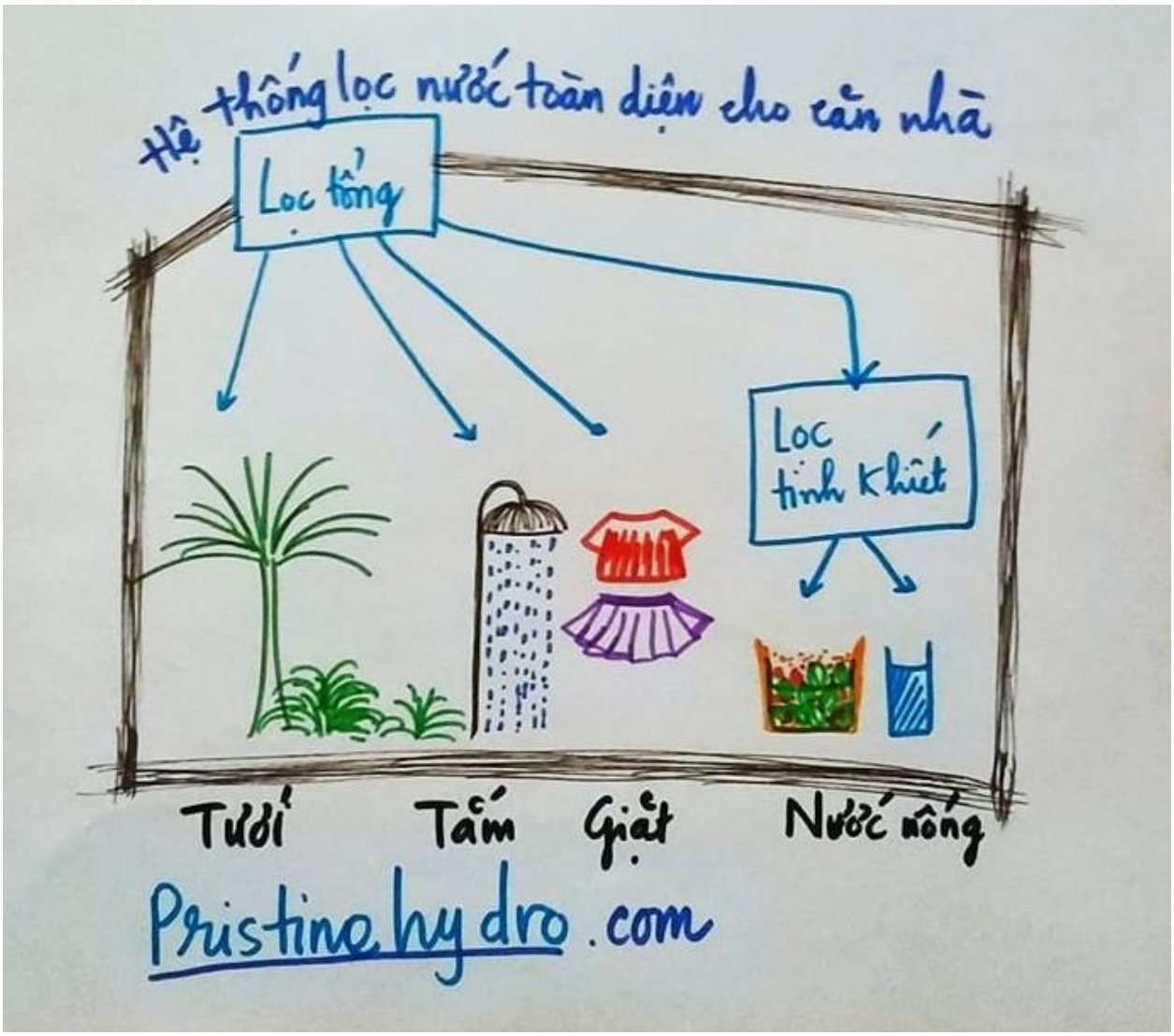
Nước sau khi lọc từ hệ thống lọc tổng, chảy qua máy lọc nước tinh khiết, dành để ăn và uống.

****** Cách lắp đặt***

- Máy lọc nước tinh khiết, hiện nhà mình đang dùng của hãng Pristinehydro, website của hãng pristinehydro.com, đặt hàng trực tiếp từ Mỹ và nhờ công ty chuyên vận chuyển hàng Mỹ về Việt Nam đem về hộ. Hiện giá website cho máy lọc tầm trung là 2000 đô la Mỹ.

- Hệ thống lọc tổng: mình liên hệ bên công ty chuyên lắp đặt hệ thống lọc nước ở địa phương, nhờ thiết kế cột lọc + lắp đặt, mất tầm 5 triệu.

(Nếu có điều kiện, xin liên hệ bên Pristinehydro để hỏi xem có thể lắp đặt luôn hệ thống lọc tổng cho căn nhà - đối với mình thì đây là cách tốt nhất 😛)



****** Cảm nhận về hệ thống lọc nước***

- Ngày đầu tiên uống nước từ máy lọc Pristine hydro, tâm trạng nhẹ nhàng, giải toả và cảm thấy giàu năng lượng hơn.

- Cây cối và rau màu trong vườn nhà mình, nhờ tưới nước sạch nên phát triển tốt, dù thời tiết không thuận lắm.

- Thức ăn lên men mà mình hay làm, phải dùng từ 100% thành công, dù mình chẳng hề nấu nước sôi, tiệt trùng, không dùng bao tay, không rửa tay kỹ. Chỉ lấy nước lọc từ pristinehydro, làm đại đại mà lên men ngon lành, không bị ôi thiu hay nấm mốc gì hết í.

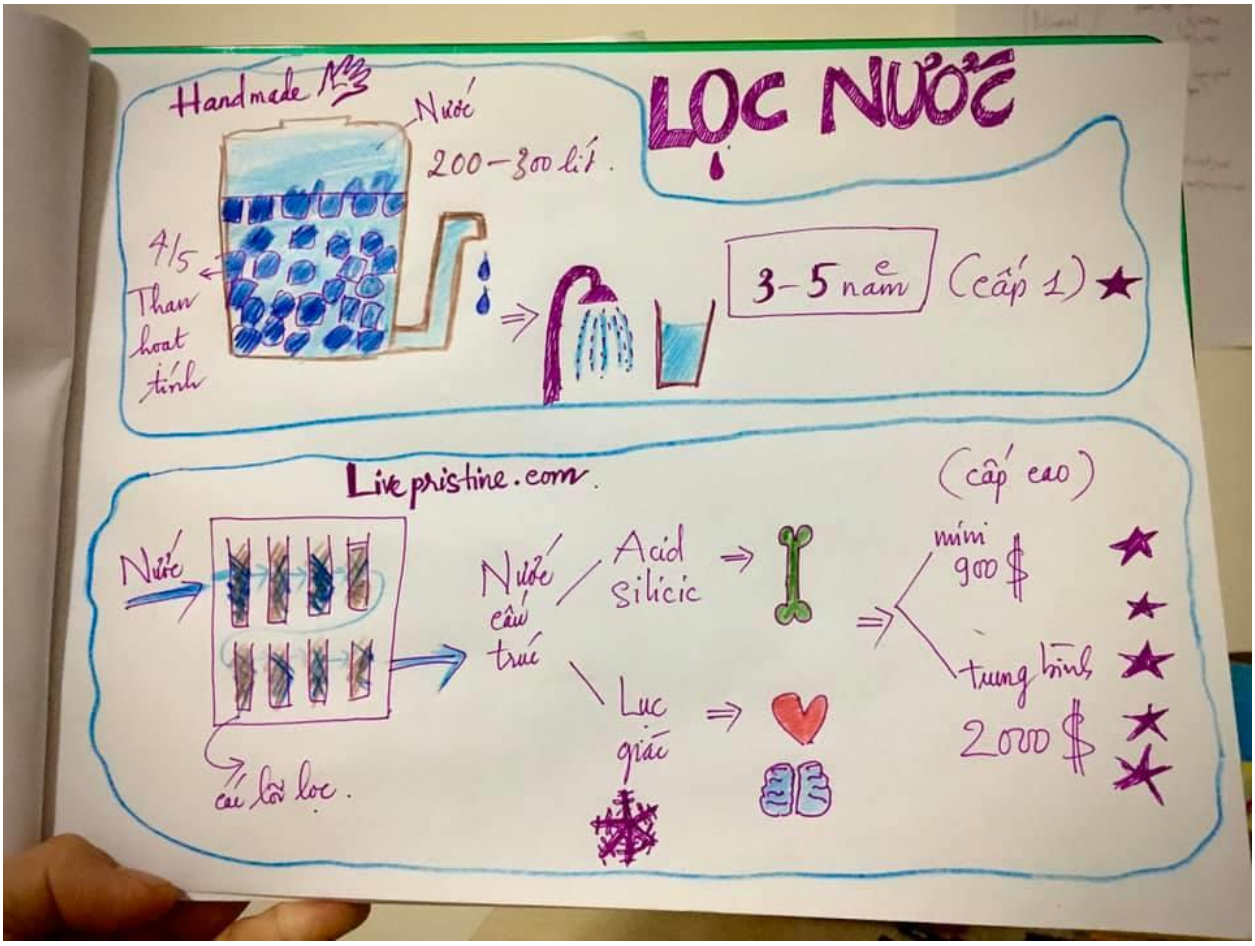
Trước đây mình không dùng nước lọc nên không quan sát kỹ. Khi đã dùng nước sạch quen rồi, đến nơi nào dùng nước máy, ngửi mùi clo, flo là cảm thấy không khoẻ, rát và chảy máu niêm mạc mũi, căng thẳng, đau đầu. Vậy nên mình cho rằng, việc lắp đặt hệ thống lọc nước là điều vô cùng quan trọng, là đầu tư hợp lý và mang lại lợi ích lâu bền.

****** Giải quyết tình huống nếu chưa có điều kiện sắm máy lọc nước tinh khiết***

- Đi đến nhà bạn, có nước máy. Mình hứng nước vào thùng, để nơi thoáng, có nắng cho flo bay hết rồi tắm, gội. Khi uống thì đun nước lên uống, vắt thêm chanh, hoặc pha thêm giấm, hoặc chút bột ớt cayenne để tạo ra nước tự nhiên rồi uống.

- Tự thiết kế:, đơn giản là Mua bồn chứa 200 - 300 lít + đổ than hoạt tính vào chừng 4/5, lắp thêm ống mềm ở gần van xả cho ngóc lên như bình trà (hình vẽ) - than hoạt tính có bề mặt rất lớn, 1 gam tiếp xúc 500 - 1200m2, chục ký than = ngàn hecta => vòi xả cao thì nước có thời gian ở trong thùng nhiều hơn => hiệu quả lọc được thủy ngân và các kim loại nặng khác rất lớn.

Nước lọc kiểu này tắm và uống được. Chi phí: tầm 1,5 - 2 triệu, thời gian dùng : 3 - 5 năm, sau đó cần thay lại than mới. Cách này tiện, rẻ, phù hợp cho nơi có chất lượng nước đầu vào thấp, miền quê, nhà riêng, nhà có sân thượng hoặc trụ cao - để bồn ở vị trí cao cho nước chảy xuống dưới, phục vụ tưới, tắm, ăn uống.



****** Lọc uống tinh khiết.***

+ Chưa có điều kiện thì dùng máy lọc nước RO (bán trên thị trường 4- 5 triệu tuỳ hãng).

+ Bệnh + muốn chăm sóc sức khoẻ toàn diện => đầu tư máy lọc nước tạo nước cấu trúc. Hiệu mình đang dùng là PristineHydro, là hãng duy nhất mình biết hiện nay tạo được nước cấu trúc.

Nước cấu trúc là nước có hình dạng đối xứng, cân bằng như bông tuyết, tác dụng thải độc, thư giãn, cân bằng cảm xúc - tương tự nước ở đền thờ - nước ở

vùng đất thánh (bạn nào đọc cuốn *Thông điệp của nước và Sức mạnh của nước* có thể hiểu được)

Nước từ hãng này còn có điều đặc biệt là Ngoài việc loại bỏ được các acid có hại, thì giữ lại 1 loại acid đặc biệt là acid Silicic - loại acid rất cần thiết cho xương, chống loãng xương.

Muốn mua máy lọc nước, bạn vào trang web Livepristine.com (bên Mỹ), chọn máy lọc nước và gửi cho công ty nhờ mua hộ hàng Mỹ vận chuyển về.

Có 2 loại: loại mini: giá 900$, về tới VN tầm hơn 20 triệu - nhà mình đang dùng loại này, nước ngon, ngọt, kia mà mini nên phải thời gian lọc lâu, tầm 30 phút lọc được 2,5 lít nước.

Loại trung bình: 2000$, về tới VN tầm 60 triệu, giá bằng 1/2 so với các dòng máy lọc nước cấp cao đang bán ở VN thôi.

=>>>>>> **TÓM LẠI:**

- Cần lắp hệ thống lọc nước.

- Lọc thô, lọc tổng: nhờ công ty lắp ráp hoặc tự chế, như hình vẽ.

- Lọc tinh khiết: nên đầu tư máy lọc từ Mỹ.

7.3. Uống nước bao nhiêu – như thế nào trong 1 ngày.

Đối với mình, thì bước chân vào cuộc chơi với raw food, hay chế độ ăn raw vegan là một bài học, mà ở đó phải vứt sạch phán xét, nhận định và sống chậm, quan sát, lắng nghe cơ thể.

Một điểm thú vị là về nước - đây là cái quan trọng nhất luôn, nước vào, trung hoà độc tố, và mang độc tố ra ngoài qua nước tiểu, phân, mồ hôi, dịch tiết cơ thể. Lâu nay mình nhận được câu hỏi là uống nước như thế nào, mình cũng không biết luôn, vì mình không có đo. Nhưng mình thì như thế này.

- Mình uống nhiều nước hơn mình trước đây chưa ăn raw vegan và thụt tháo.

- Có thể dễ tìm thấy các công thức tính lượng nước tối thiểu trong ngày là bao nhiêu, theo cân nặng. Nhưng mình chia ra theo 2 trường hợp.

Trường hợp 1. Nếu nhịn ăn, **chỉ uống nước lọc hoặc nước ép suốt cả ngày,** kèm vận động, tắm nắng và thụt tháo đại tràng.

++ Lượng nước tối thiểu là 3,7 lít/ngày. Càng vận động, tắm nắng, đổ mồ hôi nhiều thì càng uống nhiều. Bạn mình uống 1 ngày tổng đến 5 - 6 lít đấy, mình thì không có đo, khát thì uống thôi.

Gồm các loại nước gì?

++ Mỗi việc sáng sớm ngủ dậy, 1 cốc nước vắt chanh pha chút ớt bột cayenne, sau đó 20 phút cốc nước lọc pha chút giấm táo là đã được gần 1 lít rồi.

++ Buổi sáng, thường thì mình uống trà trắng, có nhiều loại trà, nhưng cá nhân mình quan sát thì trà trắng dễ chịu, tốt cho dạ dày nhất, kiểu như cuốn đi hết thức ăn thừa trong dạ dày đi, làm sạch sẽ cái bụng á.

++ Nước ép rau. Rất giàu năng lượng và dinh dưỡng, đặc biệt là rau xanh. Có người uống 3 lít/ngày, riêng mình thì chỉ uống 1 lít đến 1,5 lít là đủ rồi, thêm 200

ml nước ép cỏ lúa mì nguyên chất nữa. Có bữa mình thải độc nhiều, vận động nhiều, thèm thì mình uống nhiều hơn chút nữa.

++ Buổi tối: mình cũng uống trà trắng, cảm nhận an thần, dễ ngủ và an cái dạ dày 🤣

++ Thụt tháo đại tràng xong: giai đoạn 3 tháng đầu nhịn ăn, mình thụt tháo 1 ngày 3 lần, thì mỗi lần thụt xong mình uống tầm 200 ml kefir nước dừa, pha loãng ra với chút nước lọc.

++ Các loại trà, cao khác: trong ngày, ngoài nước ép, kefir, trà trắng, có thể uống thêm các loại trà, cao thảo dược khác. Cụ thể như mình thì đã hoá trị rồi nên gan thận không được khoẻ như người bình thường, và mình dùng các loại thảo dược để hỗ trợ, ví dụ như atiso, bồ công anh, nước sắc nấm chaga, trà bồ công anh, trà diệp hạ châu, trà râu bắp, trà mã đề, nhà có gì uống đó, và thay đổi luân phiên, vài hôm uống diệp hạ châu (chó đẻ), vài hôm uống râu bắp... bồ công anh và chaga thì duy trì đều.

++ Nước lọc: phải dùng nước lọc, không nước máy chứa flo, clo nhé.

++ Pha thêm gì?

Bộ 3 cơ bản là Ma giê, i ốt và bột lưu hùynh MSM. Magie mình dùng loại nước Remag, i ốt thì dùng loại bên drcousen, MSM thì loại bột trắng tinh khiết. Mình chuẩn bị hũ thủy tinh bự, 1 lít - 2 lít á. Pha Mg, MSM vào, cái gì cũng từ thấp tới cao, Mg 10 - 20 giọt/lít, rồi MSM cũng khoảng 1 - 2 muỗng cà phê (tsp - loại muỗng đong quốc tế á), thêm 1 chút tí tì ti muối biển Celtic (hoặc muối hồng, hay muối khoáng cổ đại bên Drcousen càng tốt hơn). Uống nước này như nước lọc rải rác trong ngày. Uống hết thì pha thêm. I ốt thì 1 ngày chia 3 lần, nhỏ vào nước lọc, bắt đầu từ 3 giọt, đến 5 giọt... Mình đang dùng 6 giọt/ lần và quan sát thêm. Mình cũng hay cho thêm 4 - 5 giọt Mg vào nước ép, nước trà nữa, nếu mình cảm thấy cần dịu nhẹ, bình tĩnh hơn

++ Bổ sung thêm: vitamin B complex nhỏ giọt, bạc tráng (coasted silver) vào nước (lưu ý là bạc uống xa i ốt ra hí).

Trường hợp 2: Giai đoạn ăn sinh tố rau và ăn thô.

++ Mình cũng uống nhiều nước lắm, đặc biệt là buổi sáng, và cũng pha thuốc, nước y như vậy.

++ Cần phân biệt khát hay là đói. Có một thời gian, mình chưa quen với việc là cơ thể mình thèm nước á, cho nên mỗi lần mình khát nước, mình hay lầm tưởng là mình đói, và mình tìm mấy món mọng nước để ăn, như hái rau làm salad, ăn trái cây... Nhưng ăn xong cảm thấy không khoẻ. Và mình quan sát lại, thì ra mình thèm nước, và uống nước lọc, nước ép, nước chanh... Thì cảm thấy giàu năng lượng hơn và sướng hơn 🤣🤣

🙏🙏🙏 **Lưu ý** là bài này mình viết về kinh nghiệm của mình nha, mình trước là suy giáp, và là người mắc bệnh ung thư, giờ đang hồi phục, nhờ mình đọc thêm cuốn Tuyến giáp của Markus Rothkranz và cuốn Tự chữa lành của ông ấy luôn, cho nên mình uống như vậy. Không khuyến khích ai làm y sì mình, có gì mình không biết đâu á. Mình chỉ hứng thú và yêu cái lựa chọn này của mình thôi.

Vả lại, người ăn raw vegan, nó không giống như bình thường đâu. Da thì mát mà lòng bàn tay, lòng bàn chân ấm, thời tiết lạnh cũng mặc áo mỏng hơn người bình thường í, và mình cũng không sợ nóng hay lạnh, ít khi dùng quạt và cũng không dùng điều hoà.

Cho nên có câu chuyện vui, là hôm ấy, bạn mình sờ cánh tay mình thấy da mịn mát quá (10h đêm), thì bảo là mình bị hàn. Da phải ấm nóng như tay chị ấy thì mới được nè. Nhưng sau đó 2 người cùng đi xe máy về, thì bạn mình phải mặc áo khoác, còn mình mặc áo thun ngắn tay và cảm thấy mát mẻ, nó ngược đời vậy đó, mình ăn raw vegan 98 - 100% và thụt tháo đại tràng, có thực phẩm bổ sung, bạn mình không ăn raw và dùng nhiều gừng nghệ tỏi sả, mà khác vậy đó. Cho nên chủ yếu là lắng nghe cơ thể mình, mình cảm nhận điều gì và yêu thích cái gì mà điều chỉnh ha.

8. 8 loại đường thiết yếu

Thời điểm mà mình chọn kiêng 100% tinh bột, không dùng đường mía, ăn trái cây vừa phải, cách đây cũng hơn 4 năm, đầu mình quay cuồng, quái, ăn kiêng vậy chết mất, đường đâu nuôi não... Vậy mà mình ăn vậy và sống tới giờ. Vì lúc đó mình chưa biết về bản chất của các loại đường, chưa biết loại nào thiết yếu, chưa biết siêu thực phẩm và thảo dược có giá trị ra làm sao. Cho nên mình mới quay cuồng, còn giờ biết rồi thì mình là fan cuồng của siêu thực phẩm và thảo dược luôn.

Giờ mình nói về 8 loại đường thiết yếu nhé.

Có nhiều loại đường trong tự nhiên, nhưng cơ thể cần 8 loại thiết yếu, tức là mấy loại kia thiếu cũng được, 8 loại này mà thiếu là có chuyện xảy ra (lão hoá và bệnh tật). Hầu hết chúng ta đang thiếu 8 loại đường thiết yếu này, do đó hiếm ai được xem là khoẻ mạnh cả. Nguyên nhân đến từ chế độ ăn không đa dạng, đất đai xoí mòn và tình trạng sử dụng thuốc kích thích, phân bón tăng trưởng => thực phẩm rỗng. 8 loại đó là:

1. **Mannose**: kháng khuẩn, kháng viêm.Có ở Nha đam, tảo kelp, nấm hương, hạt methi, các loại đậu màu xanh, ớt chỉ thiên, bắp cải, bông cải xanh, cà chua, củ cải, cranberry.
2. **Fucose**: kháng virus, chống dị ứng, giảm trí nhớ, rối loạn chuyển hoá fucose liên quan tới ung thư, tiểu đường, herpes. Có ở tảo kelp, wakame, nấm, các loại hạt seeds.
3. **Galactose**: phục hồi vết thương, cải thiện trí nhớ, tăng hấp thu canxi tốt. Có ở hầu hết các loại trái cây, rau củ, nấm, sữa tươi không tiệt trùng.
4. **Glucose**: tạo năng lượng nhanh, quá nhiều hoặc quá ít lại gây vấn đề, mệt mỏi, hưng cảm quá mức, chán ăn, ăn vô độ 🤣🤣. Có ở hầu hết các loại trái cây, rau củ, sản phẩm từ ong: phấn hoa, mật ong.
5. **N - acetylgalactosamine** : ức chế sự phát triển khối u. Thiếu loại này gây bệnh tim mạch. Có ở tảo đỏ (red algae), thực vật phù du (marine phytoplankton).

6. **N - Acetylglucosamine**: điều hoà miễn dịch, kháng khuẩn, kháng viêm, phục hồi sụn, khớp, tăng khả năng học tập. Có ở nấm hương (shiitake), glucosamine sulfate.
7. **N - acetyl neurominic acid**: kháng khuẩn, kháng virus, phát triển não bộ và tăng cường học hỏi. Yeah. Nguồn dồi dào trong sữa mẹ. Ngoài ra còn có trong nấm Bờm sư tử, thực vật phù du, và sữa tươi không tiệt trùng.
8. **Xylose** : kháng khuẩn, kháng nấm, phòng ngừa ung thư hệ tiêu hoá. Có ở tảo kelp, berries, nha đam, đậu bắp, nấm, nhựa cây bạch dương (có trong nấm chaga), hạt seeds vaf hầu hết các loại rau củ phổ biến.

Vậy thì ăn gì cho đủ ?

-- Nhìn vào đó, mình tóm lại là để cung cấp đủ, với một chế độ ăn raw vegan, không sữa động vật, không sữa mẹ (à trẻ em ti mẹ thì không nói nha, mình 28 rồi) thì ăn đa dạng và nhớ 1 số món sau: SIÊU THỰC PHẨM (kỷ tử, phấn hoa, nha đam, thực vật phù du), NẤM DƯỢC LIỆU (shiitake, linh chi, đông trùng hạ thảo, bờm sư tử, maitake, chaga ...) và RONG BIỂN (bột tảo kelp, rong nori, tảo dulse, seamoss...)

-- Trong các loại đường thiết yếu, thì chỉ có glucose là hay có nhiều trong trái cây, còn đường mía, đường dừa giàu fructose, sucrose trong các loại trái cây ngọt thì không phải là thiết yếu.

(Glucose, fructose, sucrose là 3 loại nuôi vi trùng, ung thư, chính vì vậy mà những ai có bệnh, càng nặng càng phải kiêng để hồi phục sức khoẻ). Và glucose, tạo năng lượng là chủ yếu, không có tác dụng kháng vi rút, kháng viêm, phòng bệnh tim mạch, ngăn ngừa ung thư như các loại đường còn lại. Ăn quá nhiều hay quá ít đều bệnh, với việc ăn rau đa dạng, hạt, quả mọng thì hầu như là đủ rồi, ăn nhiều glucose nuôi tế bào ung thư, giun sán, nấm... cho nên không lạm dụng (😁😁 nghĩ về điều này kỹ 1 chút nè)

-- Về cảm nhận của mình í mà..

Mình trải qua các cung bậc cảm xúc mắc cười lắm, khi kể đến từng loại đường trong 8 loại đường thiết yếu trên, mà cái chính là xoay quanh trái cây và siêu thực phẩm, nấm linh chi, và tảo biển.

Những ngày mà mình chủ quan í, lúc mình ở SG, không chăm sóc mình, mình ăn thiên về nhiều trái cây, chuối, táo, xoài, mít... và mình bị phấn khích quá độ, tâm trạng vui vẻ rất nhanh, sau đó thì mệt mỏi, yếu xìu, không khoẻ, lạnh tay chân, căng thẳng và đau chân . Sau đó mình đọc được lí giải của David Wolfe thế này: ăn trái cây chỉ phù hợp cho người hay vận động ngoài trời, tiếp xúc với ánh nắng nhiều, người biết thiền, tập thở. Ngoài ra ngày nay các loại trái cây trồng thương phẩm, tuổi thọ cây mẹ ngắn, đất đai không đủ dinh dưỡng như xưa, trái được lai, cải tạo giống cho lượng đường cao, vị ngọt nhiều hơn... cho nên không đủ hàm lượng khoáng chất, do đó ăn nhiều trái cây không tốt cho thận, lâu dài gây thiếu hụt khoáng.

Cho nên, mình ăn hợp lý hơn là thế này: trái cây ăn vừa phải, chọn loại quả mọng như các dòng berries sẽ được đa dạng dinh dưỡng hơn, ăn trái hữu cơ, trồng tự nhiên, cây lâu năm, hoang dã, vừa mới hái là tốt nhất. Một số loại như ngọt như

chuối, chà là, xoài, ăn ít, hoặc xay sinh tố cùng rau xanh, chất béo từ dừa, hạt thì tốt hơn.

😘😘Trong bữa ăn, ngoài việc ăn rau đa dạng thì bổ sung thêm các loại siêu thực phẩm như: kỷ tử, nha đam, nấm linh chi, rong biển, thực vật phù du, phấn hoa vào cho đa dạng, không nhất thiết là phải ngày nào cũng có đầy đủ, kia mà hầu như ngày nào cũng có, đặc biệt là mình hay dùng bột siêu thực phẩm loại mix nhiều thứ vào cho đa dạng, thế là mình phục hồi lại, khoẻ lên rõ luôn.

Mấy món này Markus có nhắc đến, đưa ra công thức món ăn trong cuốn Tự chữa lành ấy, mà mình chưa hiểu lắm, xong đọc bài về đường của David Wolfe mới ngẩn ra, à hi... Và từ ngày mình chú ý ăn đúng lại thôi.

Raw vegan để chữa lành bệnh tật và sống khoẻ mạnh, nói là đơn giản, kia mà cũng cần hiểu 1 chút á, không sao, dần sẽ quen thôi hehe.

PHẦN 15. THỰC PHẨM BỔ SUNG

1. Thực phẩm chức năng chữa ung thư

Nếu bạn đã đọc kỹ cuốn *Ung thư - sự thật hư cấu gian lận* và *những phương pháp chữa lành không độc hại*, bạn sẽ tìm thấy rất nhiều thông tin về thực phẩm chức năng trong đó. Hoặc bạn có đọc qua cuốn sách *Ăn bẩn sống lâu* - của bác sĩ Axe đến từ Mỹ, người đã chữa lành ung thư cho mẹ, cũng nói đến vai trò rất lớn của thực phẩm chức năng.

Phần này mình dự định viết lâu rồi, song, vì e ngại những thông tin sai lệch, trái chiều hay được bàn trong những nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư, hay những cú bóc phốt những món thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc, giá trên trời - như con sâu làm rầu nồi canh - làm đánh mất niềm tin nơi người bệnh - mà mình phải cân nhắc kỹ, tìm hiểu, sử dụng cảm nhận thêm mới viết được bài này.

Phần này mình sẽ viết ngắn gọn, để mọi người có cái nhìn chung về thực phẩm chức năng, tầm quan trọng của nó.

1.1. Thực phẩm chức năng là gì?

Là những món vừa là thuốc, vừa là thực phẩm (thức ăn), hỗ trợ chức năng sống của cơ thể. Ví dụ: thuốc bắc, thuốc nam, khoáng Mg, I ốt, vitamin C, diệp lục, enzymes, lợi khuẩn...

1.2. Tại sao cần dùng thực phẩm chức năng.

Cần hiểu, cơ thể con người cần được cung cấp đủ dinh dưỡng để thực hiện được các chức năng sống:

+ Cần có đủ khoáng Magnesium để hấp thu Oxy.

+ Cần có Glutathion để gan thải độc.

+ Cần có vitamin C để tăng cường hệ miễn dịch.

+ Cần có đủ enzymes để tiêu hoá thức ăn cà thải độc.

+ Cần có I ốt cho tuyến giáp.

+ Cần có Omega 3, 6, 9 cho tế bào não.

Tất cả những món mình kể trên, đều có thể được tìm thấy trong thức ăn - từ thực vật: rau, củ, quả, hạt tươi sống.

Vậy mình chọn chế độ ăn 100% thực vật, có đủ không?

Tin buồn là không.

Nếu nói vậy thì ông bà mình ngày xưa, cái thời không có dạng bào chế, thời mà tự trồng, tự cung tự cấp ấy, làm sao dùng thực phẩm chức năng?

=> *Ông bà mình ngày xưa sướng hơn mình bây giờ rất nhiều.*

- Đất đai giàu khoáng, diệp lục, khoáng chất trong rau đầy đủ.

- I ốt có trong muối biển - sạch sẽ và tinh khiết.

- Vitamin, enzymes có trong trái cây tươi ...

- Ông bà mình sống tự nhiên, làm gì có sữa bò, dầu tinh luyện, đường trắng, nước hoa, son môi nhiễm chì, mì gói, xúc xích nên gan thận ông bà tốt.

- Ông bà làm việc tay chân, phơi nắng cả ngày nên giàu năng lượng, xương khớp chắc khoẻ.

- Ông bà ăn thực phẩm lên men, dưa món... Lợi khuẩn dồi dào.

=> Mình hiện giờ đâu sướng bằng ông bà mình ngày xưa

- Đất đai bạc màu, rau quả không đủ dinh dưỡng. Ví dụ: 20 trái táo thời nay mới cung cấp đủ lượng vitamin C ngang bằng trái táo ngày xưa.

- Hoá chất công nghiệp + thức ăn chế biến sẵn tiêu diệt hết lợi khuẩn.

- Trái cây nhập khẩu, trữ lâu ngày, chín ép, rau mua từ xa về => mất enzymes.

- Từ trường xấu từ lò vi sóng, moderm wifi, thiết bị 4G, 5G, sóng siêu âm... làm suy yếu tế bào, biến đổi ADN.

- Ô nhiễm môi trường nặng nề, gan thận làm việc quá tải, không thải nổi độc tố.

- Lối sống hiện đại, ít vận động, ngồi nhiều trong phòng máy lạnh, ít tiếp xúc với nắng nên thiếu vitamin D.

- Stress, căng thẳng gây rối loạn hormon, tuyến tụy hoạt động quá sức => thiếu enzymes...

=> MÌNH CẦN PHẢI BỔ SUNG DINH DƯỠNG THÔNG QUA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG.

1.3. Chuyện về Ba Má và thực phẩm chức năng

Nhớ ngày này mấy năm trước, ba mình mắc gout, trời chuyển là má con mình run, sợ ba đau chớ chi. Từ dạo ba má thụt tháo đại tràng thường xuyên, ăn vegan và raw vegan kết hợp, bỏ tinh bột dần thì ba khoẻ, gout biến mất rồi, kia mà mỗi lần trời chuyển thì mình cũng chưa yên tâm, vì cũng mỏi xương khớp chớ, người 62 tuổi, mới chuyển đổi đây thì sao bù cho lại 60 năm trước đó? Thế là mình tập cho ba má mình dùng thêm thực phẩm bổ sung, mí ngày này còn tăng thêm, và mình cảm thấy biết ơn vì ba má đón nhận và thích nó.

Mấy loại thực phẩm chức năng đóng hũ đóng lọ mà má có sẵn trước đó thì con đã vứt hết rồi. Vitamin C dạng sủi ở tiệm, hay vitamin B mà má được cho là làm từ hoá chất trong phòng thí nghiệm, uống vào càng hại thêm. Omega3 má có là làm từ cá, có kim loại nặng và chất bảo quản, chất độn, không tốt xí nào.

Còn mấy loại thực phẩm bổ sung con đang dùng nè, nó rẻ thật sự so với chất lượng của nó, là cũng như lâu nay má uống mà làm từ thực vật, rau củ hữu cơ mà họ cô đặc lại, không thêm hoá chất vào nhé, con vẫn ăn rau, vẫn thụt tháo mà con vẫn dùng thêm cho khoẻ nè. Má có thấy từ ngày con siêng uống bột rau và bột vitaminC từ trái cây thì con có sức hơn, tóc cũng hết rụng thấy không? Mọi bữa nhịn ăn và ráng ăn nhiều rau mà con ăn không nổi vì cái gì cũng cần mức độ à.

Má: uhm ha (vậy nên má mình mới vui ra mặt khi thấy mình uống bột rau, uống thuốc bắc, má hay lo mình thiếu chất kk)

Thế rồi mình giới thiệu cho má mình dùng Ma giê, uống bột rau, uống omega3 mấy loại mình dùng lâu nay, hoàn toàn không ép, chỉ là giải thích thành phần, và tại sao nên dùng - đều là những thứ cơ bản và cần thiết trước.

Má thích thì dùng, dùng ít thôi rồi tăng lên theo hướng dẫn và theo dõi, từ ngày dùng cái này thì khác gì, nếu ngày nào má không dùng thì thấy ra sao, vậy thôi tuỳ má nhen.

Dần thì má mình nhận ra là từ có sử dụng mấy thứ trên thì ngủ ngon, ba khoẻ hơn, hoạt bát hơn, vui vẻ hơn, ba má thấy yên tâm, nhẹ nhõm trong lòng hơn, tự nhiên nó vậy thôi. Mà má vẫn thụt tháo đại tràng và ăn rau đều đặn đó. Má ăn kiểu này quen rồi, thích, nhẹ nhàng trong người, khoẻ ra, rồi dần dần hình thành thói quen, dùng đều theo ý thích của má thôi.

Má vẫn thích hạt gai dầu, hạt chia, nay sáng tạo ra nhiều cách ăn mới đa dạng hơn, và ghiền luôn việc ăn gừng tươi rồi, đĩa rau nào, chén nước chấm nào cũng có gừng tươi cắt sợi ăn kèm hết, ngon và ấm bụng kkk

Kết thúc là vậy đó. Từ lí thuyết đến thực tế là một sự khéo léo, tinh tế quan sát và hành động. Mình nhận ra là mình nói chuyện như bình thường mình với bạn mình là má chưa hiểu, bởi mình khác, má khác, đặt mình vào má, thì mình tìm được cách hoá giải.

Hihi, mình biết ơn, thật sự rất biết ơn thực phẩm bổ sung và tin là mọi người cũng hiểu ra thôi. Lựa chọn là ở mỗi người, chuyện về thực phẩm bổ sung cũng có 2 mặt, xấu, tốt đều có. Mình biết đọc sách, mở rộng tâm trí đón nhận, học hỏi, quan sát để ý và lắng nghe cơ thể thì tìm được cái mình cần.

Eo, yêu đời quá kkk, nhún nhảy xíu thôi kkk

1.4. Lựa chọn thực phẩm chức năng

- Tự tay mình làm ra là tốt nhất.

- Nhà sản xuất uy tín, quy trình đạt tiêu chuẩn quốc tế, công khai, minh bạch từ khâu lựa chọn nguyên liệu, đến quy trình sản xuất, thành phần cụ thể.

- Mua trực tiếp từ công ty sản xuất, không chọn loại trung gian qua nhiều cửa để có mức giá rẻ.

- Công nghệ chiết xuất tiên tiến + nguồn nguyên liệu tự nhiên, hữu cơ.

- Phù hợp với chế độ ăn mà mình đang áp dụng.

Ví dụ: mình ăn raw vegan, uống nhiều nước ép, sinh tố, ăn salad, nên sẽ ưu tiên loại nhỏ giọt để hoà vào nước ép, thuốc bắc sẽ ưu tiên dạng chiết thành viên, và tất cả sản phẩm đều ở dạng RAW, từ thực vật 100%

- Sản phẩm bán rộng rãi, nhiều người chọn dùng, đánh giá cao, có nhận xét bình luận công khai.

- Dùng đúng trọng tâm, chọn loại thiết yếu, có cảm nhận, đánh giá qua thời gian, và cập nhật liên tục những sản phẩm tốt hơn theo thời gian.

- Không lạm dụng. Vẫn lấy nền tảng thay đổi lối sống bao gồm dinh dưỡng (Raw vegan) và vận động, sống thuận tự nhiên, không hoá chất, thải độc đều đặn. Thực phẩm chức năng là hỗ trợ thêm.

Nếu không thay đổi lối sống, không thải độc, việc bổ sung thực phẩm chức năng chưa chắc tốt, đôi khi là lợi bất cập hại, vừa tốn tiền, tốn thời gian mà kết quả chẳng đem lại đến đâu.

P/S: Một góc nhỏ chưng Thực phẩm chức năng (tpcn) mình hay dùng. Gồm có nhóm hỗ trợ thải độc và nhóm bồi bổ. Hi vọng mọi người đón nhận với ý nghĩa tích cực, rằng mình maketing thực phẩm chức năng với mục đích lành mạnh, nâng cao sức khoẻ cho mình và mọi người nhé hihihi

2. Siêu Thực Phẩm

Bài này mình viết về Siêu thực phẩm nha. Như bài về Các loại đường thiếu yếu, và chỉ cần ăn uống đa dạng các loại rau trái, bổ sung siêu thực phẩm, tảo biển, nấm thảo dược là đảm bảo đủ á.

Vậy nên mình tiếp bài này. Mấy món này mình hay nhắc đến trong các món ăn Raw vegan, mình cảm thấy so với những ngày mình chỉ ăn mỗi rau và trái cây, thì những ngày mình có dùng siêu thực phẩm thêm, thì mình tập yoga dẻo hơn, đọc sách tiếng Anh dễ hiểu hơn, và thiền cũng tập trung hơn nữa.

2.1. Siêu thực phẩm là gì?

Mình hiểu nó là những thứ đậm đặc dinh dưỡng, chứa các acid amin thiếu yếu (tạo nên protein - chất đạm á), chứa acid béo thiết yếu (chất béo á) - và chứa các loại cacbohydrate thiếu yếu (chất đường).

Việc sử dụng siêu thực phẩm không hề gây hại, mà giúp tạo nên một sức khoẻ toàn diện về thể chất, tinh thần lẫn trí tuệ. Đặc biệt quan trọng trong giai đoạn hiện nay, khi mà chúng ta đang ở thời kỳ thiếu hụt dinh dưỡng nghiêm trọng (thử hỏi vì sao bệnh tật nhiều hơn ngày xưa, bệnh viện xây bao nhiêu cũng quá tải)

2.2. 10 siêu thực phẩm hàng đầu

Sau đây mình liệt kê *10 món Siêu thực phẩm* hàng đầu, được David Wolfe giới thiệu trong cuốn Superfoods của ông ấy và cách mình dùng trong đời sống hằng nha, đơn giản thôi.

- **Kỷ tử**: là trái đo đỏ nho nhỏ xíu như nho khô mà mình hay thấy ở trong tiệm thuốc Đông Y đó. Kỷ tử được xem là thần dược của tuổi trẻ, nằm trong các món dưỡng nhan, và có câu chuyện về Li Quing Yuen, người sống đến 252 tuổi, và bí quyết là món trà kỷ tử-nhân sâm-nấm linh chi mà ông ấy uống hằng ngày— Kỷ tử có dạng chiết xuất, dạng xay thành bột, hoặc để nguyên trái.
- **Ca cao thấp**: Là sản phẩm làm từ hạt của trái cacao, được lên men, sấy khô và nghiền thành bột sô cô la, hoặc tách bơ ra còn lại dạng bột là bột cacao hoặc để nguyên hạt, mảnh nhỏ gọi là cacao nib. Tốt nhất là dùng dạng thô, raw, vì các thành phần dinh dưỡng đặc biệt trong cacao mà chúng ta còn chưa khám phá hết sẽ bị mất đi khi gia nhiệt, nghiền ở nhiệt độ thấp, sấy ở nhiệt độ thấp mới giữ được vẹn nguyên dinh dưỡng.
- **Maca:** Không nhầm mới hạt mắc ca Tây Nguyên nhé, Maca là một loại củ - ở dãy Andez, châu Mỹ, đặc biệt là Peru, được ví như nhân sâm. Dạng phổ biến nhất là dạng bột sấy lạnh. (Raw maca powder).
- **Sản phẩm từ ong** : Mật ong, tốt nhất là dùng loại thô, không qua lọc, xử lý nhiệt để giữ trọn được dinh dưỡng - trẻ em dưới 1 tuổi, người đang ốm nặng, nguy kịch tính mạng không nên dùng. Tốt nhất là dùng mật ong ở trang trại địa phương, hoặc mua thì dùng mật Manuka - có tính kháng sinh cao, và chọn hãng sản xuất có quá trình nuôi ong nhân đạo (mình thì không dùng, nếu như làm hại đàn ong thì mình không dùng) — Phấn hoa, hoặc sữa ong chúa, keo ong. Mình Lựa chọn cũng theo cách như mật ong vậy á.
- **Tảo Spirulina**
- **Tảo lam AFA**

  Mỗi loại có một tác dụng riêng, đều cần thiết cả. Là dạng tảo được nuôi trồng trong hồ nước ngọt. Tốt nhất là dùng loại tảo tươi đóng vỉ (ở Vn thì ít có, tại Mỹ thì có thể mua được tảo tươi), tiện hơn là dạng bột sấy lạnh, xịn hơn là dạng chiết xuất.
- **Nha đam:** Có nhiều giống nha đam, miễn có tên là Aloe là ok. Việt Nam mình đa dạng khỏi nói rồi hen, giống Aloe Vera, trồng dễ ợt luôn. Ở bên Mỹ người ta còn có gel nha đam, bột nha đam sấy lạnh nữa đó. Mình dùng xịn nhất là dùng tươi: Bỏ 2 bên đường gai, bỏ vỏ xanh, và lấy phần thạch. Xay cùng sinh tố rất ngon, chẳng nghe vị đắng. Dùng mỗi ngày 1 ít, cách nhau, vừa phải, không lạm dụng vì tác dụng thải độc mạnh. Xoa lên vết thương, vùng da bỏng, ung thư da, tác dụng giảm đau, giảm viêm, mau lành vết thương, diệt virus. Phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ thì không nên dùng, vì tác dụng làm sạch gan quá mạnh.

- **Hạt gai dầu**: Là hạt cây lanh - loại cây được đồng bào miền Bắc trồng để lấy sợi dệt vải. Cây gai dầu được gọi là loại cây của tương lai, vì hạt giàu dinh dưỡng, lá và hoa được dùng làm thảo dược giảm đau, an thần, trị động kinh. Thân cây được dệt thành vải, có thể làm cả ô tô thân thiện với môi trường. VN ít có nhưng các nước ngoài trồng rất nhiều. Có nhiều dạng sử dụng, phổ biến nhất là hạt gai dầu tách vỏ sẵn để ăn sống, xay sinh tố, 2 là dầu ép lạnh từ hạt gai dầu để bổ sung omega3, 3 là CBD giúp giảm đau. Mình dùng cả 3 🙂
- **Các sản phẩm từ dừa**: Nước dừa, cơm dừa (cùi dừa) và dầu dừa. Đặc biệt là kefir dừa, sữa dừa, kem dừa, bơ dừa và ya ua dừa.
- **Thực vật phù du**: Là loại lơ lửng li ti trong nước biển mà cá voi ăn đó ạ.
  Tên nó là marine phytoplankton, ngày nay các đơn vị sản xuất dùng nước biển tinh khiết cùng công nghệ nuôi cấy chiết xuất đặc biệt, nuôi trong khu nuôi trồng riêng biệt, và tạo ra dạng bột, dạng lỏng. Dạng lỏng là tốt nhất. Món này rất tốt luôn, giúp não bộ hoạt động, học hỏi và tốt cho bệnh tim mạch.

Cách sử dụng đơn giản nha.

- ✓ Nha đam, dừa, phấn hoa thì mình có thể tự tìm ở địa phương hoặc tìm loại hữu cơ nếu thích.
- ✓ Một số loại đặc biệt như cacao, hạt gai dầu, dầu gai dầu ép lạnh, thì mình dùng riêng lẻ, pha nước lọc, pha sinh tố tuỳ mỗi món
- ✓ Các dạng còn lại, mình có thể dùng loại bột được trộn sẵn nhiều loại, trong đó những loại mình kết nhất là các dòng bột của Markus Rothkranz, bột 91 loại của Dragon Herbs. Ngoài ra có thể mua từng loại riêng rẻ dùng thêm như kỷ tử, tảo lam, maca về dùng với lượng thích hợp.
- ✓ Phytoplankton thì nhỏ dưới lưỡi.

Ngoài ra còn nhiều loại siêu thực phẩm khác nữa, kia mà trong phạm vi bài này mình ghi lại 10 loại xịn nhất thôi, còn có các công thức chế biến riêng lẻ, mix ra hương vị khác nhau, hiệu ứng khác nhau rất là hay, bạn có thể tìm đọc trong cuốn Superfoods mình nói trên, link ở đây

https://www.amazon.com/Superfoods-Medicine.../dp/1556437765

Review 1 số hãng bán Siêu thực phẩm chất lượng tốt và cách lựa chọn ở bài này.

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3316024508462640&set=a.220278 2663120169&type=3&sfns=mo

2.3. Rong biển phục hồi ung thư diệu kỳ

Rong biển là tên gọi thân quen, thực ra thì tên thật là THỰC VẬT BIỂN, RAU BIỂN hay CỎ BIỂN - mình tạm gọi là Rau biển vậy (Seavegetables, Seaweed). Mình ăn Rau biển hằng ngày ấy. Rau biển không phải để dành cho mỗi người ăn thực vật, ăn Raw vegan, mà cả người không ăn chế độ này cũng cần ăn nữa.

****** Lí do ăn rau biển***

Phần lớn cơ thể mình được tạo thành từ khoáng chất (Magnesium, Canxi, Phospho, Kẽm, Boron, I ốt...)

Chế độ ăn không đa dạng + đất đai mạc màu

=> thức ăn rỗng

=> Thiếú hụt dinh dưỡng lâu dài

=> Suy yếu tế bào, không đủ năng lượng để chống chọi với tác nhân gây bệnh

=> Bệnh (Loãng xương, tiểu đường, ung thư ...)

=>> Muốn khoẻ mạnh, cần đa dạng chế độ ăn, ngoài việc tiêu thụ lượng lớn rau lá xanh, thì việc bổ sung thêm Thực vật biển là một phần quan trọng không thể bỏ sót.

Vì sao vậy nè?

Theo sách Free food and Medicine của **#MarkusRothkranz**:

🌱Rau biển là nguồn dinh dưỡng dồi dào nhất hành tinh, chứa vitamin và khoáng chất cao hơn bất nguồn thực phẩm nào khác, gấp 10 - 20 lần lượng khoáng ở cây trồng trên mặt đất, tất cả những vi khoáng thiếu yếu của sự sống.

🌱Rau biển, giúp trung hoà và đào thải kim loại nặng và hoá chất ra khỏi cơ thể. Chứa lượng sắt gấp 10 lần cải bó xôi, làm cho tóc mọc như điên, lại còn chuyển tóc bạc thành tóc đen nữa (cái này là có thật - tóc mình mọc rất nhanh và dày).

🌱Củng cố và bảo vệ hệ nội tiết, đặc biệt là tuyến giáp và thượng thận.

🌱 Tái tạo khoáng cho cơ thể, chuyển khoáng chất vô cơ từ biển thành dạng hữu cơ, giàu chất chống oxy hoá, ngăn ngừa và đào thải độc tố.

🌱 Kháng viêm, giảm cân, phòng ung thư, giàu chất xơ và vitamin B12. Chứa protein dạng hoàn chỉnh, enzymes, acid béo thiết yếu, giàu vitamin A, B, C, D, E, K - giúp cân bằng hormon, đặc biệt tốt cho phụ nữ, giai đoạn mãn kinh... ... Nhiều nưã

****** Kinh nghiệm thực tế của Hân***

🌱Rau biển, có loại ăn được, loại có độc tố, do đó chỉ ăn loại mình đã biết, thông dụng (Wakeme, Kombu, Nori, Kelp, Irish Moss, Arame, Thực vật phù du - Phytoplankton ...)

🌱Chọn rong biển từ biển sạch, không ô nhiễm (biển Atlantic, hiện giờ mình không dùng rau biển từ biển Thái Bình Dương - do nguy cơ nhiễm phóng xạ - trong đó có Nhật Bản, và VIỆT NAM + nhiễm KIM LOẠI NẶNG nhiều (bạn nào ở Hà Tĩnh, hoặc Dung Quất thì hiểu nè).

🌱Dùng dạng thô, tức là loại phơi khô, đóng bịch và mình mua về tự chế biến, không dùng loại chế biến sẵn.

🌱Một ngày ăn ít nhất 2 muỗng đầy rau biển, có thể dùng cho vào sinh tố cùng rau và trái cây, hoặ trộn salad, làm bánh, phô mai.

🌱 Mình ăn Rau biển dạng sống, không nấu chín, để giữ được enzymes, vitamin và lợi khuẩn có sẵn ở rau biển í.

🌱Rau biển, đa dạng hen, bạn nhìn mấy tên liệt kê trên thì biết nè hihi, mình hay mua loại khô trên mạng, bán sẵn ở VN, chọn loại hữu cơ (ví dụ gõ google Rong biển hữu cơ, chọn loại raw, không nướng chín, không phủ dầu ...).

🌱 Và video này, mình gửi đến bạn món Rau biển mà mình cảm thấy tốt nhất, dễ chế biến nhất và kinh tế nhất nữa, tên nó là Seamoss - Rêu biển - bạn hay bắt gặp nó trong mấy công thức mình hay chế biến ở album Raw vegan đó. Loại này rất giàu collagen, vị ngon, giúp khoẻ xương, khớp, đẹp da, lông tóc móng cũng vậy.

🌱 Mình mua bịch Seamoss khô, lấy 1 nhúm ngâm 2 tiếng --> rửa sạch --> xay nhuyễn với nước lọc --> trữ tủ lạnh ăn dần trong 2 tuần.

Video đây rồi https://youtu.be/8azckdi_c5A

✌️✌️Link mua Rêu biển, Seamoss ở đây (ở Mỹ, bạn nhờ người mua giùm, tự đặt mua bằng thẻ visa hoặc nhờ website mua hộ mua giúp, 2 tuần là có...

http://markusrothkranz.com/.../sea-moss-collagen/index.html

https://www.amazon.com/Premium-Irish-Moss.../dp/B07BNSR49Q

Chúc bạn có bộ xương khoẻ, mái tóc đen và làn da căng mịn nhé 😘😘

Tiêu chuẩn mỗi người mỗi khác nhau. Cũng giống như bạn chọn ăn rau nhà trồng, rau hữu cơ thay vì rau chợ để tránh nhiễm kim loại nặng, thì mình chọn rong biển tự nhiên an toàn thay vì rong Việt Nam vậy đó.

3. Thực phẩm chức năng cơ bản

Việc sử dụng thực phẩm bổ sung mình đã để tâm từ thời gian đầu, khi mới phát hiện mắc bệnh, điều trị ở bệnh viện… cho đến khi chọn cách ở nhà và tự chữa lành bằng phương pháp tự nhiên thì mình mới có điều kiện đọc sách kỹ, nghiên cứu và quan sát cảm nhận của cơ thể nhiều hơn mới hiểu được.

Như những gì mình hiểu, từ những nguồn tài liệu mà mình tìm hiểu thì bệnh tật đến từ 2 yếu tố.

1 là nhiễm độc hệ thống, 2 là thiếu hụt dinh dưỡng. Giống như ngôi nhà cơ thể được xây dựng từ những viên gạch tế bào kém chất lượng, chứa nhiều rác bẩn – độc tố, khiến cho mầm bệnh là vi sinh vật phát triển, sinh sôi.

Phục hồi sức khỏe không có cách nào khác ngoài việc loại bỏ độc tố, quét rác bẩn đi, bổ sung dinh dưỡng để xây dựng lại những tế bào – viên gạch khỏe mạnh, chất lượng giúp ngôi nhà cơ thể chống chọi được với những tác nhân vi sinh vật bên ngoài.

Vậy thì sẽ gồm 2 ý chính, 1 là thải độc, 2 là bổ sung dinh dưỡng. Phần thải độc và bổ sung dinh dưỡng bao gồm Thụt tháo đại tràng và Chế độ ăn Raw vegan, 2 pp này bổ trợ cho nhau, nâng hiệu quả lên.

Ngoài ra, mình còn bổ sung thêm những món thực phẩm chức năng, giúp nâng miễn dịch và hỗ trợ chức năng sống của các cơ quan, để cơ thể hoạt động tốt nhất – khỏe mạnh nhất để có thể hòa nhập với cuộc sống đời thường.

Việc lựa chọn và sử dụng thực phẩm bổ sung thêm, là một việc quan trọng và cẩn trọng nữa, khi có quá nhiều dòng, sản phẩm bán phổ biến trên thị trường, mà mình là bệnh nhân, cần chọn loại tự nhiên, tốt nhất và giá cả phù hợp, vì sử dụng lâu dài.

Vậy nên mình nghiên cứu và chọn lọc từ sách Ung thư, sự thật hư cấu và gian lận, sách Tự chữa lành của Markus, sách về Raw food của David Wolfe, tham khảo thêm từ bác sĩ Grabriel Cousen, những người có thâm niên về chữa lành tự nhiên, cùng việc quan sát bản thân, tự những bạn khác và xin thêm lời khuyên từ bạn mình - người đam mê raw food và thực phẩm bổ sung, và mình chọn được 1 số món quan trọng và sử dụng song song vào chế độ ăn và thụt tháo đại tràng.

Đối với mình thì người >40 tuổi, người mắc bệnh ung thư hay các bệnh mãn tính khác như lupus, tiểu đường, đa xơ cứng, alzheimer, hay những bệnh nhân đã điều trị thuốc Tây, đã qua hóa xạ trị là những người đã tích lũy rất nhiều độc tố, nhiễm nhiều ký sinh trùng, các cơ quan hormone hoạt động không còn trơn tru, khoáng chất, enzymes dự trữ của cơ thể không còn nhiều nên rất cần dùng thực phẩm bổ sung. Với điều kiện phải hiểu rằng thực phẩm bổ sung giúp cơ thể khỏe, có năng lượng để mà vận động, thụt tháo, ăn uống và sinh hoạt lành mạnh, đọc sách tăng kiến thức về sức khỏe, chứ không phải xem thực phẩm bổ sung là thuốc tiên để rồi quay trở lại lối sống như cũ, để bệnh tật quay lại và tiền mất tật mang.

Ngoài ra, vitamin, khoáng chất, enzymes thì hầu như ai cũng nên sử dụng, bởi cơ thể không thể tự tổng hợp được hết mà phải lấy từ tự nhiên, trong khi môi trường ô nhiễm, đất đai bạc màu nên thực vật không còn đạt chất lượng như thời xưa, cùng với việc vận chuyển, chế biến không đảm bảo - tuy nhiên, việc bổ sung phải đi kèm thanh lọc, thụt tháo đại tràng – chớ 1 đại tràng bẩn – chứa đầy độc tố mà bổ sung thêm dinh dưỡng thì lại gây độc ngược lại cho lá gan.

Phần 2, nói về thực phẩm bổ sung, tất cả đều xoay quanh việc thải độc, đào thải kim loại nặng, vi sinh vật như virus, vi khuẩn, ký sinh trùng ra khỏi cơ thể, và bổ sung thêm vitamin, khoáng chất, enzymes vào để xây dựng tế bào mạnh khỏe, hiểu như thế cho đơn giản

Mình chọn lọc được 1 số sản phẩm và liệt kê dưới đây, bạn đọc thêm về công dụng, hiệu quả trong sách Ung thư sự thật hư cấu và gian lận nhé.

****** I ỐT***

Mình dùng dạng nhỏ giọt. Uống vào buổi sáng, nhỏ giọt, liều thấp nhất ghi trên chai vào tầm 100 ml nước lọc và uống.

******MAGNESIUM***

Hiện có dạng xịt và dạng viên uống. Viên uống thì uống đều đặn theo dướng dẫn trên lọ. Dạng xịt thì thỉnh thoảng hay dùng, giảm đau, giãn cơ.

****** KẼM***

Dạng lỏng, nhỏ vào nước ép, sinh tố, hay kombucha... Celtic – uống vào sáng hoặc trưa.

****** VITAMIN B TỔNG HỢP***

Dạng lỏng, nhỏ vào nước cùng với Kẽm như trên

****** BỘT MSM – HAY GỌI LÀ BỘT LƯU HUỲNH***

Hòa vào nước lọc, uống 1 ngày 2 – 3 lần, không quá 7 gam. Mình thường uống 1 lần ½ muỗng cà phê hòa vào cốc nước như uống nước lọc hằng ngày. Vị đắng, ban đầu mình uống chưa quen, sau 1 thời gian chức năng gan cải thiện rồi thì cảm giác đắng nhẹ thôi.

****** VITAMIN C***

Dạng bột, hòa vào nước lọc uống buổi sáng, cùng với bột rau sấy lạnh.

****** Than hoạt từ vỏ dừa và C60:***

Món này có tác dụng cuốn chất độc từ dạ dày xuống ruột để thải ra đường phân, rất tốt.

-- Bột than thì cho vào nước dừa/ nước lọc, thêm chút muối biển, vắt chút chanh, uống những lúc cảm thấy dạ dày không khỏe, buồn nôn, hoặc lỡ ăn nhầm món gì có độc tố, nhất là trong những ngày đầu tiên bắt đầu chế độ ăn Raw vegan, hay có cảm giác buồn nôn, nôn do thải độc.

-- C60 thì được bán dưới dạng pha chế sẵn với dầu oliu, mình mới dùng gần đây, cảm thấy hỗ trợ chức năng thải độc rất tốt.

****** Lợi khuẩn***

Uống 1 viên trước khi đi ngủ, ngoài ra trong ngày vẫn bổ sung thêm thức ăn lên men như kombucha, kefir khi có điều kiện.

Tất cả 8 món trên, khi dùng mình đều cảm nhận rất an toàn, dễ dàng, cảm giác tăng năng lượng, tâm trạng dịu lại, bình tâm và tập trung hơn, và mình nghĩ rằng đây đều là những món cơ bản và quan trọng, không nên bỏ qua món nào, nhất là trong giai đoạn cần chữa lành, hồi phục nhiều nhất như vầy

Các món kể trên mình đều mua trên trang web của bác sĩ Gabriel Cousen, web bán lẻ amazon bên Mỹ, tự đặt trực tiếp về hoặc nhờ người xách tay, hoặc đặt qua công ty, ví dụ như giaonhan247.com, fado.vn... qua công ty thì uy tín và nhanh hơn. Các bạn vào website mua hộ, gửi link, tạo đơn, chuyển khoản nhờ mua giúp, nếu chưa quen thì nhờ con cháu, mấy bạn rành máy tính, công nghệ mua giùm. Không hiểu sao mình lại thích như thế, tự đặt, tự làm mới luyện được tính kiên trì, nỗ lực và khả năng xoay sở, tháo vát... chắc có lẽ tại vì ngày xưa bạn mình toàn bắt mình tự mua chớ không chịu mua giùm mình, nên mình được như vầy ^^

Link mấy món trên, khá là dài nên mình để hết vào file Thu Hân Lê này https://drive.google.com/.../16Vv4XRjyGsdh.../view... – mình luôn đính ở hình đại diện, bạn kích vào, mở ra phần thực phẩm bổ sung nhé, mình thỉnh thoảng có món gì mới là cập nhật lên đó í.

Những phần mình chia sẻ lên đây nè, đều là kinh nghiệm cá nhân của mình, loại, liều lượng là mình lấy từ sách, sản phẩm thì mình tự nghiên cứu và tự chọn, các bạn đọc thêm sách, đối chiếu với bản thân, tuổi tác, tình trạng sức khỏe như thế nào ... thì cân nhắc sử dụng nếu cảm thấy cần, và nhớ là theo dõi cơ thể mình, điều chỉnh sao phù hợp nhé. Sức khỏe là vốn quý giá nhất mà cuộc đời ban tặng, và mỗi người nên có trách nhiệm với món quà thiêng liêng này.

Chúc các bạn mạnh khỏe hihihi

4. Phân biệt thực phẩm chức năng chất lượng và kém chất lượng

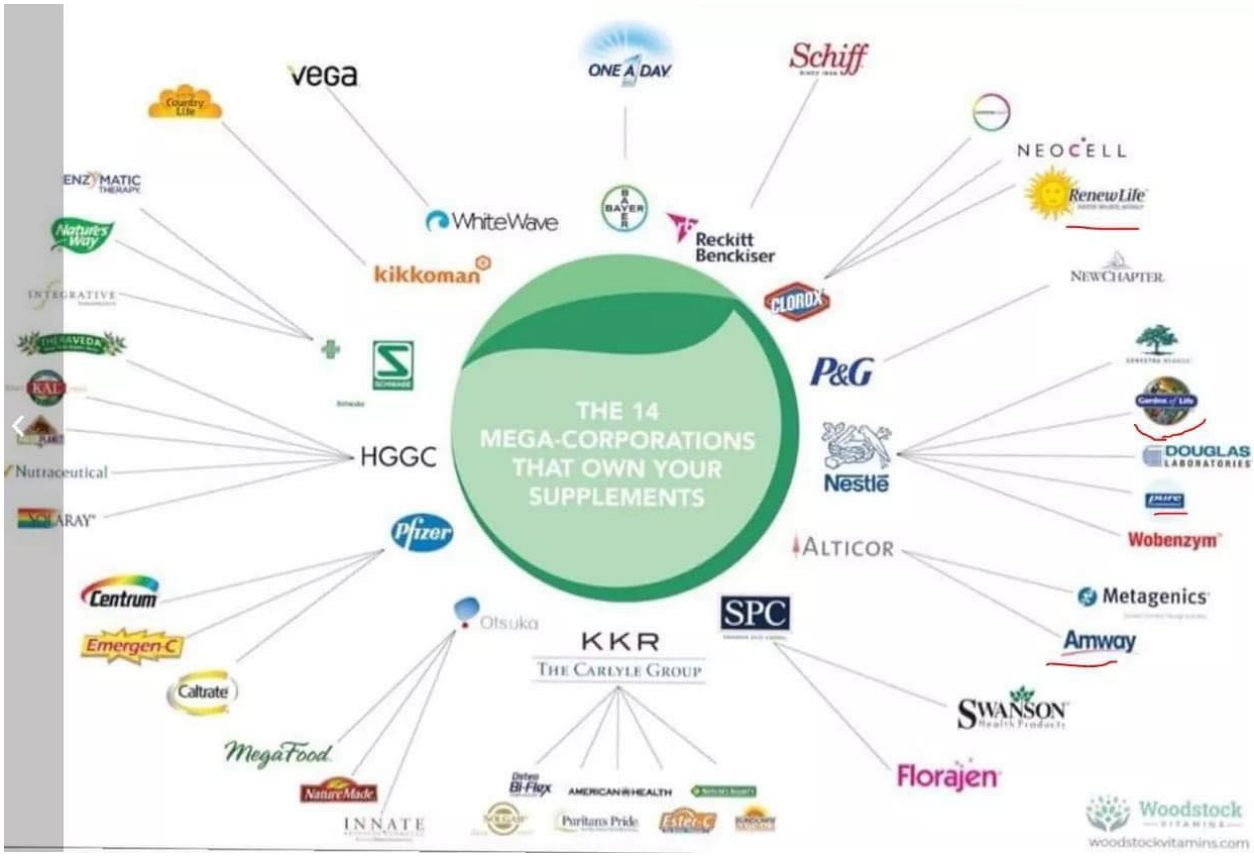
Đối với mình thì việc dùng thực phẩm chức năng này rất là cần thiết, cho nên mình hay chia sẻ.

Việc này cũng bình thường thôi, vì thực phẩm chức năng hay thực phẩm bổ sung bán đầy trong siêu thị ở VN lẫn nước ngoài, tiệm thuốc Tây cũng có, người quen mình bên Mỹ mỗi lần về VN cũng hay mua vitamin, khoáng về tặng cho bạn bè mỗi người mỗi hũ xem như quà Mỹ… Từ hồi mình bé bé, mình đã thấy nhà mình cũng có mấy hũ vitamin má mình được tặng rồi í.

Rồi khi mình ốm, đọc cuốn Ung thư, sự thật hư cấu và gian lận mới phát hiện ra nhiều thứ.

Thứ nhất, các công ty sản xuất những thứ độc hại như chất độc màu da cam với sản xuất thực phẩm biến đổi gen là cùng 1 chỗ, hay ông Bill tài trợ cho vx với mấy chỗ hoá chất cũng là một chỗ, và những công ty bự này thâu tóm nền nông nghiệp, y tế, công nghệ của cả thế giới ra sao và rồi cố tình tạo ra bệnh tật, ung thư rồi bán thuốc như thế nào.

Có 2 vòng tròn:



👉👉Vòng tròn bên trong là những hãng tài trợ, sử dụng, sản xuất thuốc trừ sâu, chất độc màu da cam, thực phẩm biến đổi gen GMO (hay gọi là công ty mẹ đi)

👉👉Vòng tròn bên ngoài là các hãng sản xuất thực phẩm bổ sung phổ biến, được ưa chuộng bên Mỹ đã bị công ty mẹ mua lại, trong này có nhiều cái tên quen thuộc như Renew Life, Garden of Life, Wobenzyme, Pure mà mình đã từng dùng

và loại bỏ, ngoài ra còn nhiều cái tên khác cũng phổ biến mà mình tìm thấy trong các sản phẩm xách tay ở VN như Nature Made, EsterC, Nature Way, Emergen C...

P/S Mình nghĩ cái này là mình lấy trong nhóm, các bạn mình chia sẻ lại, cho nên độ tin cậy cũng khó nói, nhưng mình vẫn không dùng. Vì mình đặt câu hỏi.

Giả dụ 1 nhà sản xuất, vừa bán cả thuốc trừ sâu lẫn biến đổi gen, vừa bán cả rau và trái cây. Thì mình có mua rau, trái cây, đồ ăn của nhà sản xuất ấy không.

Còn việc các hãng mẹ đó độc hại như thế nào, các bạn đọc thêm sách Ung thư sự thật hư cấu và gian lận, tìm thêm thông tin trên google chút là ra chất độc màu da cam, biến đổi gen nhé.

Thứ hai là tầm quan trọng của dinh dưỡng, vitamin, khoáng chất, enzymes đối với sức khoẻ, chữa lành ra sao. Trong cuốn sách cũng nêu ra một số hãng uy tín để người quan tâm, người bệnh có thể lựa chọn.

Thế nhưng mình không hoàn toàn dựa vào sách mà đọc thêm nhiều cuốn khác, tham gia các hội, nhóm chữa lành nước ngoài để hỏi thêm, và thật sự bất ngờ về việc những hãng nổi tiếng, phổ biến, được ưa chuộng bên Mỹ, review cao, nhiều sao thật ra cũng đã bị những công ty độc hại đó mua lại.

Cho nên mình chọn những hãng khác để sử dụng, mấy hãng, link mà mình đưa ra thì được mấy bạn trong nhóm dùng nhiều và đánh giá rất cao, nhưng lại không nhiều người biết đến, vì đây là các công ty gia đình, có tâm huyết và không chạy theo số lượng để mất chất lượng, cũng không bị mua lại, và mình dùng hãng nào thì mình chia sẻ lại thôi, quyền lựa chọn, mua ở đâu, hãng nào cũng là quyền của mỗi người.

Địa chỉ mua sản phẩm: (tham khảo thôi hen, mua hãng nào cũng được, miễn là hàng tự nhiên, có chứng nhận hữu cơ, non GMO, raw (sấy lạnh), hoặc hàng hoang dã.

- Website Markus: có bộ sổ giun Parasite Free, Đại tràng Colon Free, Gan Liver free, bột xanh, Vitamin C, Rong biển (seamoss), bột protein và sách, tài liệu tiếng Anh... https://www.markusrothkranz.com/
- Website của David Wolfe: có sổ giun RUG, bột protein từ nấm

  https://shop.davidwolfe.com/products/parasite-cleanse
- Website của bác sĩ Cousen: có i ốt, kẽm (Zinc), Magnesium (Mg), tảo, vitamin B tổng hợp ... drcousensglobal.com
- Bột MSM

  https://www.amazon.com/Organic-Sulfur.../dp/B00L870RMA
  https://shenblossom.com/product/green-msm-crystals/...
- Hãng Cymbiotica: B12, DHA và nhiều món khác xịn xịn

  https://cymbiotika.com/products/b12-recurring-purchases...
- Hãng Pure Sýnergy: khoáng xương Bone Renewal, vitamin C, vitamin B và
  https://www.thesynergycompany.com/pure-radiance-c-4-oz...

- Vitamin C

  https://www.amazon.com/Lucuma-Camu-Camu.../dp/B00I9BAHOQ

- Ma giê nước hãng ResetRNA

  http://www.rnareset.com/.../remag-the-magnesium-miracle...
  https://www.facebook.com/lethuhan2016/posts/3542567772474978\

5. Chi tiết về cách dùng thực phẩm chức năng

Mình chia ra thành 2 nhóm, cho 2 giai đoạn nhé.

Giai đoạn (1) nhịn ăn:

- I ốt (Iodine) : thải độc, chuyển hoá, tạo năng lượng.
- Bột lưu hùynh MSM: thải độc gan
- Ma giê nước: cân bằng, ổn định, xoa dịu tâm trạng
- Nhỏ vào nước uống.
- Kefir nước dừa

Ở thời điểm uống nước ép rau, ăn sinh tố rau, nếu đảm bảo lượng cỏ lúa mì và rau tươi thì ok, bệnh nhân nặng, rau ít đa dạng, mua từ xa thì cân nhắc dùng thêm Vitamin B tổng hợp, hoặc B12 và DHA (vẫn i ốt, Msm, Mg như trên), zeolite thải độc kim loại nặng (tất cả đều ở dạng lỏng)

Giai đoạn (2) : ăn thô

Nhóm thải độc:

- Nên dùng bột thải độc đại tràng free colon, thải độc gan free liver, tẩy giun sán của Markus, tầm 3 tháng liên tục.
- Zeolite (dành cho ai không có miếng trám thủy ngân), nếu dùng các loại bột của Markus thì không cần zeolite.
- I ốt vẫn dùng (ít, nếu ăn nhiều rong biển thì có thể không cần) MSM có thể nếu cần (kháng viêm tốt).

Nhóm bổ:

- Vitamin C
- Khoáng xương Bone Renewal + Mg nước , tảo, rong biển.
- Bột Green của Markus (có đủ vitamin B, có tảo)
- Kẽm
- DHA (từ hạt lanh, dầu hạt lanh ép lạnh, đâu gai dầu ép lạnh, hoặc Udo 3,6,9 - uống trực tiếp)
- Lợi khuẩn: kefir nước dừa, kombucha (ít), sauerkraut, viên uống nếu cần...

Lưu ý:

- ĐỌC KỸ SÁCH TỰ CHỮA LÀNH ĐỂ HIỂU TRƯỚC.
- Ưu tiên thải độc: thụt tháo, tẩy giun sán, thải độc gan, đại tràng.
- Nhóm bổ là phụ thêm, tùy điều kiện mà dùng, khoáng xương vitamin C, Kẽm, Vitamin B nên dùng đều hằng ngày, còn các loại tảo, bột ... có thể dùng xen kẽ, không nhất thiết ngày nào cũng có, lắng nghe cơ thể, cảm nhận năng lượng, tâm trạng mà tự điều chỉnh phù hợp.
- Thực phẩm bổ sung là phụ giúp, cốt lõi là thụt tháo, thư giãn, vận động, tắm nắng.
- Các loại bột protein, nên dành cho người đã qua quá trình tẩy giun sán, làm sạch gan, đại tràng, người khoẻ khoẻ mạnh, đang tập gym lên cơ bắp. Người đang có bệnh, nhiễm giun sán, gan không khoẻ thì cân nhắc, kiên trì thải độc trước đã.
- Enzymes chỉ dùng khi nào ăn phải món khó tiêu, hoặc người ăn raw vegan muốn lên cân khi tập gym, không nên dùng nhiều, mà tốt nhất nên ăn raw nhiều hơn, sử dụng enzymes nhiều khiến cơ thể mất khả năng tự sản xuất enzymes.

6. Các loại thực phẩm bổ sung cần thiết khác

6.1. Tảo

Lần đầu tiên, mình mua bịch tảo, bịch chút tí ti, tính từng gam, 100 gam, 454 gam... mà giá thì 400k - đến 1 triệu/gói hoặc hơn nữa. Mình toát mồ hôi thật á chớ. Kia mà tốt cho sức khoẻ nên đặt về dùng, 1 bịch dùng cả tháng. Đây mới gọi là super food - siêu thực phẩm nè. Xanh đậm, giàu diệp lục, nhỏ nhỏ mà có võ.

Nghĩ lại mình mà buồn cười, xưa đi ăn tiệc, 1 đêm nhậu 200k - 500k là bình thường, đổi lại một ngày - 1 tuần sau đó là đau dạ dày, viêm đại tràng, mệt mỏi, làm việc kém, chưa kể thức ăn bẩn tích lại, độc tố nhiều quá gây ung thư luôn. Vậy mà không tiếc. Mua gói super food bổ dưỡng mà lại tiếc - ngược đời hông ^^

TẢO - gọi chung tiếng Anh là Algae. Có nhiều loại tảo lắm, dịch tiếng Anh sang tiếng Việt thấy mắc công lẫn lộn thêm, nên mình viết tiếng Anh luôn nha, viết sao thì đọc vậy. Bài này mình nhắc tới 3 loại thông dụng nhất.

3 loại tảo này đều có hàm lượng protein rất cao - 60 - 70%, cực kỳ giàu khoáng chất cần thiết như Ma giê, Canxi, Selen, Kẽm... cực kỳ giàu Vitamin nhóm B, đặc biệt là B12. Tác dụng chung đều tăng cường hệ miễn dịch và phát triển sức khoẻ toàn diện, ngăn ngừa viêm nhiễm mạn tính, phòng và chống ung thư, an toàn cho mọi đối tượng, già trẻ lớn bé, bầu, cho con bú... Bên cạnh đó thì mỗi loại còn có 1 số loại ưu điểm và "nhược điểm" riêng:

****** Tảo AFA (Aphanizomenon Flos - Aquae) : loại tảo mọc ở hồ Klamuth.***

- Chứa nhiều omega 3 chuỗi dài, loại mà cơ thể ăn vào là có thể dễ dàng bồi đắp cho nhu mô não => đem đến tác dụng bổ thần kinh, thư giãn đầu óc, giúp đầu óc minh mẫn, sáng suốt và tỉnh táo hơn.

- Có nhiều hãng sản xuất, mình đang dùng của e3live, mua trên amazon.com hoặc website drcousensglobal.com

- Có 2 dạng: bột hoặc viên nhộng, mình cảm nhận viên nhộng tiện hơn, uống viên hoặc mở vỏ nhộng cho vào nước ép, sinh tố...Trẻ em 6 tháng dùng được, lượng nhỏ (mở vỏ nhộng ra chia nhỏ thôi)

****** Spirulina***

- *Công dụng:* Trong phần trước, mình có nói về vai trò của Magnesium, và Magnesium có nhiều nhất trong diệp lục. Thì Spirulina có hàm lượng diệp lục cao nhất trong bất kỳ loại thực vật nào khác.

- Làm sạch ruột và các cơ quan khác như gan và máu, vận chuyển nhiều oxy hơn cho não bộ.
- Phục hồi các mô bị tổn thương
- Chứa hàng loạt enzymes, khoáng và vitamin, thải độc kim loại nặng.
- An toàn cho trẻ em.

Những điều trên được trích từ sách "*Ung thư, sự thật hư cấu, gian lận và những phương pháp chữa lành không độc hại*".

- *Còn kinh nghiệm thực tế của mình:*

- Mình dùng tảo hằng ngày, và cảm thấy rất tốt, cũng khó nói vì cái này là đánh giá chủ quan ^^ Chỉ là từ ngày mình siêng ăn tảo hơn, hoà vào nước ép, sinh tố, kombucha, kefir... 1 ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 1 muỗng (tầm 3 gam). Cảm nhận dạo này có thêm sức khoẻ, nhẹ bụng, và da dẻ cũng hồng lên.
- Mình đọc trên các trang dạy về dinh dưỡng cho trẻ em, được khuyên là nên cho trẻ em dùng tảo spirulina từ lúc 6 tháng tuổi trở lên, để bổ sung dinh dưỡng, tăng cường sức đề kháng, lại còn giúp mọc răng nhanh nữa. Thế là mình bày cho chị gái mình, cho cháu mình dùng tảo, dì mình cho cháu mình dùng tảo, bạn mình cho con ăn tảo. Và "thống kê" trong 3 cháu, thì 100% là các cháu "mê" tảo spirulina, đến độ muốn cho cháu ăn gì thì chỉ cần đem tảo spirulina ra dụ dỗ, và tình hình sức khoẻ cháu nào cũng có những chuyển biến tích cực hẳn lên.
- Tảo spirulina tốt cho phụ nữ mang thai, hehehe. Cái này thì mình thấy các chị bạn mình quen ở các nhóm dinh dưỡng, ăn lành mạnh, khi mang thai các chị ấy đều dùng tảo spirulina đều đặn hằng ngày.

- *Về nguồn tảo:*

- Hiện nay có 2 loại, là dạng chế biến thành viên, và dạng bột. Dạng viên thì nghe nói là dễ dùng hơn. Còn dạng bột thì sử dụng đa dạng hơn, tức là hoà nước lọc, nước ép, sinh tố, làm bánh đều được. Nên mua loại hữu cơ, là tảo nguyên chất, không pha trộn thêm bất cứ phụ gia hay chất bảo quản nào.
- Mình thì sử dụng dạng bột, vì mình mê sáng tạo món ăn. Vị của nó thì béo, và thơm, mặc dù ai ăn chưa quen thì có thể nói là hơi tanh, khi ăn kèm sinh tố, kombucha, kefir thì dễ ăn hơn. Nhưng hãy nhìn 3 cháu bé mà mình kể trên, cả 3 cháu đều thích tảo bột hoà vào nước lọc, và không

thích dùng tảo kèm món gì khác. Trẻ em luôn tinh tế và trung thực đúng không nè ^^

- Bạn bè có thể mua tảo spirulina ở các cửa hàng online. Spirulina hữu cơ được bán rất phổ biến, nhưng thường là gói nhỏ, tầm dưới 200 gam.

  Mình mua spirulina cho cả gia đình dùng, nên mua dạng bột và túi lớn ở amazon.com, túi lớn thì tiết kiệm hơn và dùng được khá lâu. Loại 454 gam

  https://www.amazon.com/.../ref=psdcmw_3774181_t3_B00E1RX88O
  Loại 1kg - 5kg

  https://www.amazon.com/.../ref=psdcmw_3774181_t3_B00E1RX88O

****** Chlorella (tiếng Việt đọc là tảo lục - rong tiểu câu)***

- Giàu dinh dưỡng cũng miễn bàn luôn - được gọi là nguồn protein hoàn chỉnh hơn bất kỳ loại nào trên trái đất.

- Một tác dụng đặc biệt là hấp thu và thải kim loại nặng rất rốt, chống phóng xạ tốt.

- Chứa yếu tố tăng trưởng - hồi phục mô tổn thương, mô ung thư, giàu vitamin K2

- khoẻ xương.

- Cách an toàn để sử dụng là chọn loại Chlorella đã được phá vỡ màng tế bào - Broken Cell Wall, hoặc loại vừa được phá rồi lại vừa được lên men thì càng dễ hấp thu và cho hiệu quả cao hơn

- Cách dùng: thường thì mình pha nước uống trước bữa ăn, thỉnh thoảng cho vào sinh tố.

Chlorella có tác dụng đào thải kim loại nặng, do đó cách dùng tốt nhất là đi kèm thụt tháo và ăn Raw food, nước ép để tăng cường tác dụng loại bỏ kim loại nặng.

- Trẻ em từ 8 tháng có thể dùng với lượng rất nhỏ, kèm theo 1 chế độ ăn vegan, lành mạnh.

===> Ngoài ra thì Spirulina và Chlorella còn được mix vào các loại bột dinh dưỡng nữa, mình dùng cả 2, chung và riêng, mua được loại nào thì dùng loại đó.

===> Đảm bảo tiêu chí: RAW - sấy lạnh, không đậu nành (mấy loại bột hay có chữ soy, lecithin from soy - đọc thấy soy là né luôn), không GMO, hữu cơ, không dùng của Nhật vì khả năng nhiễm phóng xạ từ vụ nổ nhà máy hạt nhân.

===> Hiện nay trên thị trường có nhiều loại, nhiều hãng bán, mình hay mua trên amazon.com và trang drcousensglobal.com, dùng được loại nào thì mua loại đó (tuỳ túi tiền), các bạn tham khảo thêm link mình đính ở file excel Thu Hân Lê dưới đây nha, mình chọn loại tốt nhất mà mình biết, một số loại đã dùng, 1 số loại chưa đủ điều kiện dùng và đang nằm trong danh sách ao ước 😁 😁
https://docs.google.com/.../16Vv4XRjyGsdh.../edit...

P/S: người bệnh nặng, người già rất rất nên bổ sung - để đảm bảo lượng khoáng, phòng tránh loãng xương. Tuy nhiên vẫn đảm bảo 2 điều kiện: chế độ ăn lành mạnh, raw vegan + thụt tháo đại tràng.

6.2. Bổ sung chất béo – dầu ép lạnh

Chế độ ăn mình đang áp dụng, là kiêng 100% tinh bột + đạm động vật. Mới đầu, khi nghe đến việc không ăn tinh bột và đạm động vật, mình cũng có chút hoang mang, là cơ thể sẽ lấy năng lượng từ đâu?

Và rồi nhớ ra, ngoài việc sử dụng đường, tinh bột, đạm trong thực vật, thì cơ thể còn sử dụng chất béo để tạo năng lượng.

Ngoài tạo năng lượng, chất béo còn là nhân tố hình thành nên các mô, đặc biệt là não. Chất béo còn giúp hấp thu các vitamin A, D, E, K... (các vitamin này chỉ tan trong chất béo, không có chất béo, cơ thể không hấp thu được).

Tuy nhiên, việc bổ sung chất béo cần đúng cách, nếu sai cách thì lợi bất cập hại.

Phần này, mình xin chia sẻ về cách mình bổ sung chất béo vào chế độ dinh dưỡng, thông qua các loại dầu ăn.

****** Về các loại chất béo thiết yếu:***

- 2 loại chất béo thiết yếu, là omega 3 và omega 6.

Nếu tỷ lệ omega 3 : omega 6 = 1:2 => tác dụng kháng viêm rất tốt. Ngược lại, quá cao omega 6 và thấp omega 3, lại gây viêm.

Loại dầu ăn có hàm lượng omega 3 : omega 6 hoàn hảo nhất, là dầu gai, được ép từ hạt của cây gai dầu.

- Về acid lauric

Có tác dụng diệt virus cùng nhiều loại vi sinh vật gây bệnh khác như men, nấm, vi khuẩn, ký sinh trùng, nấm mốc.

Acid lauric rất giàu trong dầu dừa (và sữa mẹ nữa ^^). Dầu dừa rất dễ tiêu hoá, được cơ thể sử dụng làm năng lượng 1 cách nhanh chóng, giúp diệt nấm candida và các loại vi khuẩn có hại, đặc biệt còn giúp giảm cân.

- Một loại acid béo quan trọng khác là omega 9.

Dầu oliu rất giàu omega 9, giàu chất chống oxy hoá.

****** Chọn dầu ăn.***

- Tất cả các loại dầu ăn, đều nên chọn loại ÉP LẠNH - CÓ CHỮ COLD PRESSED - tức là trong quá trình làm ra dầu, nhiệt độ được giữ ở mức thấp, do đó giữ lại tối đa hàm lượng dinh dưỡng, các acid béo và chất chống oxy hoá trong dầu. Và nên chọn loại dầu đựng trong chai tối màu (hạn chế bị oxy hoá), chọn loại hữu cơ - có chữ ORGANIC để tránh chất bảo quản và nguyên liệu biến đổi gen.

- Việc sử dụng dầu để chiên xào, là không nên. Các loại dầu khi nấu ở nhiệt độ cao, sinh ra độc tố, gây ung thư. Đặc biệt là người trực tiếp nấu ăn, hít phải dầu bốc hơi lên thì có nguy cơ cao mắc ung thư phổi.

- Chỉ có dầu dừa là an toàn để chiên xào, tuy nhiên, không khuyến cáo. Vì mất chất, hơn nữa ăn dầu chiên xào ở nhiệt độ cao, gây viêm họng, đau họng, ho khan (trải nghiệm cá nhân mình khi đi ăn ngoài, ăn thức ăn có dầu chiên là mình cảm thấy khé cổ và ho).

- Có thể rưới trực tiếp lên đĩa rau trộn, cho dầu vào sinh tố, hoặc cho dầu vào nước ép đều được.

****** Các nguồn bổ sung chất béo khác***

- Quả bơ - giàu omega3 và omega 9

- Nước cốt dừa không nấu, cơm dừa tươi (có dầu dừa), thơm ngon.

- Dầu hạt sachi

****** Một số loại dầu khác***

- Dầu phộng - làm từ đậu phộng. Đậu phộng dễ gây dị ứng (viêm xoang, viêm mũi dị ứng), trong đậu phộng mốc có aflatoxin, độc tố gây ung thư gan, không bị phân hủy khi nấu chín ở nhiệt độ cao. Việc mốc hay không mốc, khó mà kiểm tra được, nên không nên dùng.

- Dầu mè: tỷ lệ omega 6 cao, không khuyến khích.

Những điều ghi trên mình học từ sách này https://tiki.vn/ung-thu-su-that-hu-cau-gian-lan-va-nhung... và kinh nghiệm cá nhân của mình, học, thực hành theo, cảm nhận và đánh giá đúc kết ra được, xin chia sẻ lại. Hình dưới đây gồm 3 loại dầu ăn mà mình đang dùng.

- Hũ số 1 là dầu dừa ép lạnh hữu cơ mua của Viethealthy

- Chai số 2 là dầu gai ép lạnh hữu cơ (Hemp oil), mua từ amazon.com

https://www.amazon.com/Nutiva-Organic.../dp/B007CYVANI...

- Chai số 3 là dầu oliu, mua ở shopee.vn

Hiện có nhiều hãng sản xuất dầu ăn khác nhau, mình mới dùng những loại này thôi, nên cũng chưa biết so sánh, đánh giá chất lượng như thế nào. Các bạn tham khảo nhé.

6.3. Bổ sung i ốt dẹp tan sợ hãi đi nào

I ốt (tiếng anh là Iodine) là món mà mình thường xuyên dùng, cả đường uống lẫn ăn, kia mà chưa thật sự hiểu về nó lắm, cho đến 1 ngày mình đi chơi lên cao nguyên, ở nhà bạn. Lúc mình đi ngang qua kệ đựng thức ăn, mình cứ hít hà mãi gói rong biển của bạn mình, nhìn gói rong biển khô mà nuốt nước bọt ừng ực, thế là xin chị cho mấy miếng, ăn vào vài giây sau cảm thấy người ấm lên. Đoán là mình cần i ốt rồi, mình kiểm tra lại sách, thì phát hiện lâu nay mình dùng chưa đủ lượng, thế là mình tăng liều dùng i ốt lên, siêng ăn rong biển hơn. Và thế là từ đó về sau sức khoẻ mình tốt dần lên rõ rệt. Tăng cân, minh mẫn, ăn uống mau tiêu hơn, nhiều năng lượng hơn.

Mình cảm thấy đây là kiến thức hay, cần thiết cho mọi người, đặc biệt là người có bệnh, bệnh ung thư, và người đang áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN để phục hồi sức khoẻ như mình, vậy nên mình viết ra nhen.

****** Lợi ích của I ốt***

- I ốt chịu trách nhiệm cho việc sản xuất TẤT CẢ hormon trong cơ thể.
- I ốt kháng khuẩn, kháng ký sinh trùng, kháng virus và là chiến sĩ chống ung thư tiềm năng.
- I ốt giúp loại bỏ kim loại nặng và các chất độc như chì, thạch tín, nhôm, thủy ngân, florua.
- Thiếu hụt I ốt dẫn tới ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, buồng trứng, tử cung và tuyến giáp, ngoài ra còn dẫn tới chậm phát triển trí tuệ và vô sinh.
- Phụ nữ Nhật Bản (thường ăn nhiều rong biển), có tỷ lệ mắc ung thư vú và các bệnh về tuyến giáp rất thấp.

Không biết bạn đọc thấy ra sao, chớ mình đang là bệnh nhân ung thư, và cảm nhận thực tế về i ốt rất rõ nên mình hứng thú với chuyện này lắm.

Vậy tại sao mình lại thiếu hụt I ốt nhỉ?

Và làm sao bổ sung I ốt?

Mình hiểu về ***3 nguyên nhân*** này trước đã nè:

- Do dùng nước máy: nước uống có florua làm suy yếu khả năng hấp thụ i ốt.
- Chế độ ăn uống không đa dạng, không cung cấp đủ i ốt.
- Hệ tiêu hoá làm việc không tốt. Chế độ ăn giàu đường, tinh bột, sữa tạo đờm mủ, phiến màng nhầy ở ruột làm ngăn cản thấp thu.

Và giải pháp chính là khắc phục, tháo gỡ 3 nguyên nhân trên thôi.

- Dùng máy lọc nước, không dùng nước máy có florua, kem đánh răng có florua (P/S, Colgate ... nói chung đọc thành phần có chữ Florua là mình bỏ luôn)
- Thụt tháo đại tràng đều đặn để làm sạch đại tràng, đây là việc cần kiêng trì, chớ ruột mình tích tụ chất bẩn hàng chục năm nay, nên thụt tháo 1 vài lần, 1 vài ngày không giải quyết được vấn đề. Mà vấn đề là ai mà thụt tháo đều đặn 1 tuần - 10 ngày thì tự cảm nhận được lợi ích của thụt tháo nên tự động thực hiện đều đặn, hết lăn tăn hihihi
- Thay đổi chế độ ăn: Cắt bỏ tinh bột, đường thô, đường tinh luyện, sữa khỏi bữa ăn. Ăn đa dạng các loại rau, trái hạt dạng tươi sống: muối biển, rau bó xôi, bắp cải, bông cải trắng, bông cải xanh, hạt hạnh nhân ... và đặc biệt là rong biển, 1 ngày tối thiểu 2 muỗng vun rong biển.

****** Cụ thể hiện tại mình thì sao.***

- Mình đang áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN 100%, tức là không tinh bột, không đạm động vật.

- Thụt tháo đại tràng đều đặn bằng nước ấm 1 ngày/lần.

- Bổ sung i ốt bằng cả đường ăn lẫn đường uống. Đặc biệt là cơ thể sẽ tăng hấp thu i ốt nếu mình tiêu thụ kèm selen (có trong cần tây, tỏi tươi) và vitamin C (rau trái tươi sống, chanh tươi...)

- Đường ăn: mình thích ăn rong biển cực kỳ, vì ngoài giàu i ốt và protein ra còn giàu mấy loại khoáng chất khác nữa. Rong biển mình xay sinh tố, trộn salad với tỏi, nước cốt chanh...
- Đường uống: mình dùng thêm I ốt nhỏ giọt.

Thật ra mình cảm thấy tác giả Markus trong cuốn Heal Yourself nói đúng. Ông ấy bảo, bạn không thể hấp thu hay bổ sung gì khi chưa làm sạch cơ thể, giống như chiếc xe lâu ngày bị hỏng, dơ. Muốn đổ xăng mới vào thì ít ra bạn phải chà rửa thật sạch đường ống vậy á. Cho nên trong kế hoạch của ông ấy sẽ là vầy: fasting trước 1 thời gian, trong thời gian fasting thì dùng I ốt nhỏ vào nước uống. Hết fasting thì ăn lại, dùng nhiều rong biển vào. Và ông ấy không hề nhắc đến loại i ốt nào hay liều lượng bao nhiêu luôn, kiểu như đối với ông ấy, chế độ ăn raw vegan + đa dạng + thụt tháo mới là cái chính á.

Mình hiện đang dùng I ốt của hãng Go Nutrient, thời gian tới cập nhật tiếp của bên Drcousensglobal.com xem sao, kia mà thời gian đầu mình bắt đầu từ 1/2 liều cơ bản ghi trên nhãn là 3 giọt, sau đó tăng lên 6 giọt/lần/ngày vẫn cảm thấy không đủ. Tức là ngày nào fasting thì có thể lên 18 - 24 giọt chia 3 đến 4 lần (bằng liều lượng khuyến cáo ghi trong sách Ung thư). Ngày nào ăn uống bình thường, thì mình ăn rất nhiều rong biển, và dùng thêm tầm 6 - 12 giọt i ốt trong ngày vào sáng và trưa.

Hihi, đây là chủ đề khá là thử thách với mình, khi tự dùng, tự theo dõi mức năng lượng của cơ thể để điều chỉnh. Và tình trạng sức khoẻ của mỗi người là khác nhau, vậy nên bài viết này mình chia sẻ chủ yếu là tầm quan trọng của I ốt + hướng dẫn bổ sung chung như vậy, còn liều lượng cụ thể thì mỗi người tự cảm nhận và đưa ra mức phù hợp cho mình nhen.

Một vấn đề nho nhỏ ở đây, là hiện tại có khá là nhiều bạn mắc bệnh về tuyến giáp quan tâm đến chế độ ăn Raw vegan và có nhiều câu hỏi liên quan đến i ốt vầy nè. Và nói thật là mấy tài liệu về Raw vegan này nè, cả Markus Rothkranz và David Wolfe và cả sách Ung thư đều nói giúp phục hồi cho mọi bệnh, bảo ăn rau đầy đủ, đa dạng, thụt tháo đại tràng thường xuyên, không thuốc tây, chớ không có phân chia rau gì riêng cho bệnh tuyến giáp hết á. Vì cơ thể là một khối thống nhất, ăn là bổ toàn thân chớ không có phân chia gì nè.

****** Kết quả:***

Trước đây mình có biểu hiện thiếu hụt hormon, rụng tóc, da lông tóc móc thì khô, mắt lồi... đến nỗi thời điểm mà mình vừa mới bắt đầu chú ý đến i ốt, bạn mình bảo mình là nhìn Em như cậu bé í (huhuhu), sau 6 tháng mình bổ sung i ốt, rong biển đều đặn thì tóc dày, mau dài, mắt đỡ lồi hơn, móng, lông tay lông chân bắt đầu khoẻ lại, và vầy nữa chớ, chị bạn mình nhận xét lại: nhìn em giống cô bé ha, không phải cậu bé nữa rồi (hehehe).

Vậy á, việc sợ hãi, cân nhắc mới là tiêu cực, làm giảm năng lượng, tạo xì trét và mất cân bằng hormon, còn Rong biển, bông cải, bắp cải tạo năng lượng, khoẻ, cân bằng hormon ha.

Link mua sản lọ I ốt dạng dung dịch mình để ở file này, phần thực phẩm bổ sung á. Bạn kích vào xem và tự đặt về dùng nếu cần nhé

https://docs.google.com/.../16Vv4XRjyGsdh.../edit...

6.4. Bổ sung omega3 cho não bộ bệnh nhân đã qua hoá trị, xạ trị lưu tâm

Bài này Hân viết về **OMEGA3** nhé.

Lí do là vì sau một thời gian tự áp dụng lên bản thân, quan sát, rút kinh nghiệm, cũng như quan sát bệnh nhân, thì Hân rút ra kết luận, đúng như sách Ung thư sự thật hư cấu và gian lận nói luôn:

Ung thư, nếu không mổ, không hoá xạ, thì tỷ lệ thành công nếu chọn pp tự nhiên là >90%. Nếu ung thư, qua can thiệp hoá xạ phẫu rồi thì 50/50 sống còn.

Tại sao có số 50/50: do cơ thể bị tàn phá quá nhiều, dẫn đến lâu hồi phục, con đường dài, cần có ý chí, nghị lực, niềm tin vững vàng mới qua được, còn ngược lại: không kiên trì, nản chí, suy sụp tinh thần thì khó lòng qua.

Thật ra, bệnh nhân, ai chẳng muốn sống, muốn tích cực, lạc quan. Song, không phải dễ. Thân thể và tâm trí là một. Muốn Tâm trí vui vẻ, lạc quan, bình an và thanh thản thì cơ thể cần phải sạch sẽ và bổ sung dinh dưỡng đầy đủ.

Như bản thân Hân, ngày mới ra viện, khối u kháng thuốc, to lên từng ngày, đường ruột thì kém hấp thu, ăn uống không tiêu hoá được, tinh thần thì kiệt quệ, rối loạn cảm xúc và trầm cảm, phải đọc bao nhiêu sách Nâng cao tinh thần, cầu nguyện rất nhiều, trải qua giai đoạn nhịn ăn thanh lọc cơ thể và bổ sung dinh dưỡng, dùng thêm tpcn mới có thể khoẻ mạnh và minh mẫn đọc sách, viết bài như thế này này.

Thiết nghĩ, sức tàn phá của hoá chất thật là kinh khủng, hằng ngày Hân gặp nhiều bệnh nhân, nghe tâm sự, đau đớn đủ đường mới hiểu, tầm quan trọng của tinh thần, sức khoẻ não bộ là như thế nào, đặc biệt là bệnh nhân đã qua hoá xạ, chăm sóc tinh thần cần ưu tiên hằng đầu. Do đó, Hân viết về món OMEGA3, rất quan trọng cho não bộ. Não khoẻ thì cơ thể khoẻ, não khoẻ thì tư tưởng hanh thông.

🌿 TẦM QUAN TRỌNG CỦA OMEGA 3.

- Omega3, cần thiết cho sự hình thành và tái tạo nhu mô não.
- Thiếu hụt Omega3 chuỗi dài gây mất cân bằng cảm xúc, căng thẳng, rối loạn hormon.
- Người đã qua tiếp xúc với hoá chất, người sống ở môi trường nhiều ô nhiễm (hoá chất, emf, công việc căng thẳng), bà mẹ mang thai và cho con bú... đều cần omega3.
- Thiếu omega3 là căn bệnh quốc dân - nhà nhà người người trên thế giới đều thế, VN thì càng cần nhiều, do chế độ ăn mất cân bằng + ô nhiễm cao.

🌿 OMEGA 3 CÓ Ở ĐÂU

- Omega 3 có loại chuỗi ngắn, chuỗi trung bình và CHUỖI DÀI (gồm DHA và EPA). Cơ thể cần loại Chuỗi dài.
- Omega3 có trong dầu cá, tuy nhiên dễ bị nhiễm thủy ngân do ô nhiễm môi trường =>> chuyển qua dùng thực vật.
- Omega3 có trong rau sam (cao nhất trong các loại rau. Tảo AFA, thực vật phù du (Marine Phytoplankton). (Cá cũng không tự tạo ra DHA, chúng ăn tảo mới tổng hợp được, mình dùng DHA từ tảo luôn khỏi cần qua cá)
- Hạt gai dầu, hạt lanh có Omega3 chuỗi trung bình. Cơ thể khoẻ mạnh (đường ruột tốt) có thể hấp thu và chuyển loại này sang loại chuỗi dài cho não bộ dùng, với tỷ lệ 3% (con số lý tưởng), càng bệnh, càng tiếp xúc hoá chất thì tỷ lệ này giảm xuống, có khi về 0%.

🌿 **ỨNG DỤNG THỰC TẾ**

Ai cũng cần bổ sung Omega 3 hết á. Tuy nhiên, tùy vào giai đoạn bệnh, tình trạng bệnh lý mà lựa chọn cách bổ sung cho hợp lý.

Một người đang có bệnh, đã hoá xạ, đường ruột chưa khoẻ: trước hết cần trải qua giai đoạn Nhịn ăn (fasting), uống nước ép rau, sinh tố rau loãng và tích cực thụt tháo đại tràng để loại bỏ hoá chất và tái tạo đường ruột. Giai đoạn này nên bổ sung Omega3 bằng dạng lỏng.

- Ép rau sam. (Chọn sam mọc trong vườn, hỏi xin nhà hàng xóm, bà con. Khi mua ở chợ, cần cân nhắc, tránh loại mọc xen ở ruộng hoa màu: ớt, bắp, dưa hấu... có phun thuốc trừ sâu).
- Dùng loại Omega 3 chuỗi dài cho dễ hấp thu, đặc biệt là loại nhỏ dưới lưỡi hấp thu trực tiếp vào máu
- Thực vật phù du Marine Phytoplankton, có cả DHA và EPA https://www.amazon.com/Activation-Products.../dp/B074KMPRX8
- DHA + EPA + Omega7 + Astaxanthin tốt cho cả tim mạch và thị giác - từ hãng Cymbiotica (loại tốt nhất mà mình biết hiện tại)

  https://cymbiotika.com/products/the-omega

Sau khi đường ruột phục hồi, chuyển qua giai đoạn ăn thô, thì vẫn dùng 2 loại trên xen kẽ, bổ sung thêm những món sau:

- Tảo AFA từ hãng E3Live https://www.e3live.com/p-8-e3afa.aspx
- Dùng thêm hạt gai dầu, hạt lanh. Món hạt lanh đen xay nhuyễn ăn kèm sữa chua dừa (omega 3 tăng hấp thu khi kết hợp với dầu dừa), dùng dầu gai dầu ép lạnh, dầu hạt lanh ép lạnh, dầu oliu ép lạnh trộn salad... Dùng thêm các loại hạt khác: hạt chia, hạt óc chó...

Những món kể trên Hân đã dùng rồi, an toàn cho cả bệnh nhân, trẻ em, phụ nữ mang thai và cho con bú, hiệu quả thấy rõ. Các bạn cần bổ sung Omega3 thì tham khảo, nhất là các bạn có bệnh thì nên cân nhắc bổ sung, vừa dùng vừa theo dõi cơ thể, trước dùng thì tâm trạng, cảm xúc, giấc ngủ ra sao, sau dùng cải thiện như thế nào, từ đó mà điều chỉnh cho phù hợp nha.

6.5. Sử dụng than hoạt Các bon hoạt tính

Bài này mình viết về cacbon hoạt tính nhé. Chuyện là mình hay nhịn ăn định kỳ 24h hằng tuần, và đối với mình thì những ngày đó khá là cần yên tĩnh, đau bụng, đau chân, đau đầu và hiện tượng thải độc xảy ra cũng nhiều, mình chỉ nhớ là uống nhiều nước, vận động nhẹ, nhảy thảm nhún và thụt tháo nhiều lần cho sạch độc tố đi thôi.

Trong khi các bạn mình phản hồi, các anh chị ấy trước giờ ăn uống khá là sạch sẽ, ít bệnh tật, và nhịn ăn 24h hay 48h, chỉ uống nước lại cảm thấy nhẹ nhàng.

Hay không, càng ngày mình càng cảm thấy câu nói trong sách *Ung thư sự thật hư cấu và gian lận* nói rằng, đã qua 3 môn phối hợp là phẫu, hoá, xạ thì tỷ lệ thành công còn 50/50, thay vì 90% khi áp dụng luôn từ đầu, và mình là ví dụ rõ ràng nhất.

Độc tố, chất độc hoá học, chất độc từ phóng xạ, phẫu thuật làm cơ thể suy yếu và khả năng chữa lành thấp, 2 nữa là do trong quá trình chữa lành thì hiện tượng thải độc xảy ra dữ dội và rất dễ bỏ cuộc và kết quả không đi đến đâu.

Bởi vậy mình luôn cảm thấy may mắn là mình tìm thấy đúng chuyên gia là Markus Rothkranz, David Wolfe hay Dr Cousen, đều là người tiếp xúc, nghiên cứu lâu năm, và có nhiều kinh nghiệm lâm sàng với đa dạng loại hình bệnh tật.

May mắn là mọi người đã giúp đỡ chi phí dịch được Cuốn Tự chữa lành do Markus viết ra thành tiếng Việt, chỉ dẫn đầy đủ và để chính người bệnh cần, đọc và quyết tâm thực hiện. Cho nên mình quyết định và mình chỉ giới thiệu sách và review những sản phẩm, kinh nghiệm mà mình dùng lên, còn lựa chọn là của mỗi người ha, bản thân mình thì đang rất rất tập trung cho mình nghỉ ngơi, vì thuốc hoá trị làm ảnh hưởng thận lắm, nên phải tập trung dưỡng sức lại.

Hi, về cách chăm sóc thận, thì mọi người có thể đọc thêm kỹ hơn trong sách *Chữa lành khuôn mặt*, còn giờ mình nói về Các bon hoạt tính.

****** Giới thiệu về Cacbon hoạt tính:***

Các bon hoạt tính lâu nay ông bà ba má mình xài hoài á, là món tên Bi cạc, viên than màu đen mà mỗi lần ngộ độc thực phẩm, đau bụng, nôn mửa thì dùng để chống nôn, hút bớt độc tố, khí hơi thừa trên dạ dày kéo xuống ruột và đưa ra ngoài an toàn qua phân, ngăn không cho độc tố thấm vào máu và đến cơ quan khác í.

Các bon hoạt tính, trong đông Y cũng được xếp vào nhóm bổ Tinh, tốt cho thận.

Ở bệnh viện thì các bon hoạt tính được dùng trong phòng cấp cứu, súc ruột cho bệnh nhân ngộ độc cấp.

Mình từ ngày bắt đầu con đường chữa lành tự nhiên, thụt tháo đại tràng và ăn Raw vegan hoàn toàn thì càng quan tâm hơn. Các bon hoạt tính có nhiều sản phẩm, bán nhiều nơi, kia mà mình chú ý vào loại có công dụng mạnh và nguyên liệu tốt cho sức khoẻ, là than từ gỗ dừa.

Tác dụng để hút độc tố, đặc biệt là trong quá trình ăn raw, dùng thuốc tẩy đại tràng, thải độc thận và gan, hay là raw 100% đi nữa thì hiện tượng thải độc xảy ra 24/24 và mình dùng các bon hoạt tính để giảm bớt hiện tượng thải độc.

Ngoài ra còn dùng để dự phòng ngộ độc thực phẩm, David Wolfe ông ý dùng hằng ngày, dạng bột để pha vào nước uống, bởi ngày nay còn có gì an toàn tuyệt đối đâu, và cả đem theo phòng thân mỗi khi ra ngoài ăn món ăn bên ngoài là ông ấy dùng luôn 1 - 2 muỗng cà phê bột các bon hoạt tính sau bữa ăn, vì làm sao bảo đảm được cả món ăn là đồ hữu cơ sạch sẽ hoàn toàn. Hay vậy đó.

Gần đây mình có tham khảo nhiều nguồn Cacon hoạt tính và lựa chọn cho mình và gia đình, tuỳ theo tình trạng sức khoẻ và mức chi tiêu thế này. Và cách chung là nên dùng xa các món thực phẩm bổ sung khác để tránh giảm tác dụng của mấy món đó.

****** Loại rẻ, dùng thoải mái cho mọi đối tượng***

- Trước mình dùng của Terrasoul, họ có loại nguyên bịch 454 gam, hữu cơ và dùng được rất lâu. Sau này đổi sang mẫu mới, là các bon hoạt tính mix sẵn với bột nước ép chanh và muối thì phải. Chất lượng lên, ngon hơn mà số lượng sử dụng thấp xuống.
- Mình đổi lại là loại ở VN, của cocoac, dạng bột mịn, bịch 100 gam là dùng ok. Cách dùng đơn giản là cho vào sinh tố, nước ép, kem... có lần mình vào tiệm kem ở SG có món kem than dừa đó, rất tuyệt, kia mà nếu để hút độc thì nên pha như David Wolfe là pha vào nước lọc, kèm chút nước chanh và muối biển Celtic, uống xa bữa ăn, và các thực phẩm bổ sung khác. https://cocoac.com/san-pham/

****** Loại tốt, hút độc mạnh, dành cho người bệnh, nhiều độc tố, đã qua hóa xạ…***

- Loại Chaconite, kết hợp giữa Charcoal - các bon hoạt tính và Bentonite, hữu cơ và tác dụng rất mạnh. Thỉnh thoảng dùng, khi có hiện tượng ợ hơi, khí gas nhiều, hoặc dùng đều đặn 2 - 4 viên/ngày trong giai đoạn thải độc, kèm mấy món tẩy giun, tẩy đại tràng, đặc biệt là uống nhiều nước trong ngày vì Bentonite đi kèm tác dụng hút nước mạnh. Các loại bột từ Markus thì mình miễn chê rồi, mức tiền so với chất lượng thì quá rẻ, hiệu quả gấp nhiều lần so với các sản phẩm khác trên thị trường. https://www.markusrothkranz.com/.../bodyf.../charconite.html
- Loại thứ 2 là Cacbon hoạt tính từ hãng Cymbiotika, hãng này được David Wolfe giới thiệu, công ty gia đình sản xuất nên yên tâm là không có bị các hãng thực phẩm công nghiệp độc hại big3, bigfood chiếm lại như nhiều dòng sản phẩm hữu cơ khác trên thị trường. https://cymbiotika.com/products/activated-charcoal...
  Dùng được cho trẻ em và người lớn, đóng chai nhỏ gọn, dễ mang đi xa. Khuyến cáo của họ là dùng hằng ngày, dạng nhỏ giọt trực tiếp vào miệng. Và cơ bản là mùi vị rất ngon.

Nhà mình có cả 2 loại phổ thông và loại chất lượng hiệu quả cao luôn. Tuỳ theo nhu cầu sử dụng thôi. Kia mà cảm nhận thì đúng là loại của Markus Rothkranz rất ok, Cym thì tiện cho đi đâu đó và trẻ em.

Những ngày này mình chủ yếu ở nhà thư giãn, vận động, tập trung ăn raw, ở 1 mình nhiều, thì cơ thể dành năng lượng để chữa lành được nhiều hơn, và thế là độc tố thải ra nhiều, từ khối u, từ phổi và mọi bộ phận khiến mình ngất ngây con gà

tây, và mình dùng Charcoal bên Markus Rothkranz cảm nhận thấy tâm trạng, năng lượng cải thiện rõ ràng.

Đây là file tham khảo, sách Tự chữa lành, sách Chữa lành khuôn mặt các bạn đọc ở file file này nhé.

https://bom.so/1qM9fM

6.6. Nấm chaga – Diệt candina – Diệt Virus – Tiêu ung thư

Ngày bình yên thứ n.

Hằng ngày mình ít online, chỉ đọc tài liệu, tập thể dục và thư giãn, cảm nhận cơ thể. Mọi thứ đều vui, mình thích giây phút 2 má con mình trò chuyện, mát xa và mình chia sẻ với má chuyện ăn uống, dinh dưỡng.

Ba mình bảo ba sống tới 95 tuổi, trước đây ba bảo ước mơ ba là 60 năm cuộc đời thôi, kia mà gần đây khi ba má mình chuyển qua ăn vegan xen raw vegan thì ba thay đổi suy nghĩ và bảo thế 🤣🤣

Và mình y như bắt trúng đài ấy, ba ước mơ vậy thì con tạo điều kiện liền. Và thế là ngày ngày mình uống nước ép thì ba má uống nước ép, mình ăn sinh tố thì má cũng sẵn xay luôn cấp số 3, ba má, mình mỗi người một cốc. Mình uống trà nấm thì ba má hãm bình trà uống cả nhà luôn 😘😘

Mí cái này lúc đầu ba má chưa quen, nhưng nói thật là nước ép, sinh tố, trà quá ngon và khoẻ đi, cho nên ba má cũng thích, và hình thành thói quen ăn uống gần như mình mà chẳng cần phải nỗ lực, cố gắng gì, cộng với việc máy ép, máy xay sinh tố ép dễ, xay dễ, ngon, dễ rửa cho nên má mình trước hay phải nấu ăn, ở hoài trong bếp thì nay y như được giải phóng, nhoáng tí là xong, để dành thời gian về thăm ngoại, đi chơi với mí cô chú, đọc sách, thư giãn...

Ôi, mình vào chủ đề chính đây. Hôm nay mình nói ***về NẤM CHAGA, và DINH DƯỠNG 3 BẬC***

Bật mí: NẤM CHAGA giúp LOẠI BỎ VÔI HOÁ ở TUYẾN TÙNG đấy nhé 🙂

Mình ăn raw vegan, 100% rau củ quả á, mà mình không phải ăn đơn thuần bí nhiêu, mình đã chia sẻ rất nhiều trong các bài trước, là mình còn sử dụng thêm cả siêu thực phẩm (super foods) và thảo dược, đặc biệt là nấm nữa.

Mí điều này hoàn toàn là bình thường, siêu thực phẩm hay nấm không phải chỉ dành riêng cho người ăn raw vegan, hay bệnh nhân, mà ai cũng nên dùng, vì nó là nhu cầu cơ bản để có một sức khoẻ toàn diện, sống lâu, sống khoẻ, sống yêu đời, đặc biệt là trong thời điểm hiện nay, khi con người đang đối mặt với ô nhiễm, vi rút, mầm bệnh...

Mình học được những điều này trong các tài liệu, bài giảng của David Wolfe và kinh nghiệm của các Health Coach nổi tiếng hàng đầu thế giới. Nay chia sẻ đến các bạn bản dịch tiếng Việt nha.

Mình áp dụng nhiều rồi, cả về chế độ ăn, và nấm CHAGA, sức khoẻ cải thiện nhiều, đầu óc mở mang và nhận thức tốt hơn nên chia sẻ.

Nấm chaga, bạn gõ google là thấy quá trời hình ảnh thực tế, video quay cục nấm, nấm mọc ra sao nha.

Và ở VN, mình sử dụng kiểu này.

- Dùng dạng chế biến sẵn, bào chế thành viên uống, dạng lỏng hoặc dạng bột để pha vào trà, sinh tố ... Mình tin tưởng loại viên của hãng thuốc Bắc Dragonherbs.
- Dùng cục nấm, chẻ nhỏ và hãm trà.

  Nấm này đặc biệt là nấu ra nước màu đen, và sắc nước 1, nước 2, 3 vẫn ra màu đen 😁😁 cho nên có lời đồn là dễ nhầm trúng hàng loại 2,3 khi người ta chiết bớt dược chất rồi bán lại. Cho nên, có điều kiện thì mình tìm người quen ở bên Nga (nơi có nấm chaga), gửi về là chuẩn nhất. 🍄🍄🍄🍄Sau đó bỏ nấm vào ngăn đông đá trữ luôn, rồi cho vô nồi hầm, càng lâu thì càng chiết được chất, tiết kiệm, nấu trà và cho vào chai, để tủ mát uống dần trong tuần, uống như trà, hoặc lấy nước xay sinh tố với bột siêu thực phẩm như dừa, cacao, tảo, nha đam, gai dầu...🥃

Ví dụ như chiều nay, mình xay nha đam với nước cam vắt, thêm chút trà nấm, chút dấm táo, chút bột cỏ lúa mì, ít cùi dừa non... Má mình thì thêm chút đá cho mát mát và nhâm nhi như cocktail á. Nói chung là sang chảnh, ngon lành mà rẻ, cả nhà đều hài lòng 😁😁😁

Chaga là vua của các loại nấm, thời gian đầu dùng có thể có hiện tượng thải độc, hơi đi lỏng, mỏi mỏi ... mình cứ dùng lượng nho nhỏ theo ý mình rồi quan sát các phản ứng, sức khoẻ cải thiện ra sao rồi tăng dần lên, xem như loại trà uống hằng ngày vậy thôi.

Mình gửi link bản dịch đây nhe, để song ngữ Việt, Anh.

📥https://drive.google.com/.../15oLYEOS154CMd7mNloU.../view...

Chaga hoang dã vùng Siberian từ Dragonherbs

https://www.dragonherbs.com/wild-siberian-chaga.html

Video thu hoạch nấm Chaga ở Nga https://youtu.be/4MYY0-exAyM

Link video tóm tắt sách CHAGA của David Wolfe.

https://youtu.be/hCAZCEN_jpc

6.7. Tầm quan trọng của Vitamin nhóm B

Một ngày mình cảm thấy khoẻ, sao hôm nay khoẻ thế nhỉ, đầu nảy ra ý tưởng sáng tạo, chân đã xoay được biên độ rộng hơn, duỗi thẳng tốt nhiều, cảm giác máu lưu thông nhiều hơn. Đẹp như mơ vậy đó.

Mà không phải vậy đâu, để có được cái đẹp như mơ đó thì mình cũng nỗ lực rất nhiều, tập kéo dãn, vận động, kết hợp với thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày và bổ sung dinh dưỡng cho hợp lý, mà mình cảm thấy vui, vì quá trình này mình đọc sách, rồi cảm nhận, và chia sẻ lại với người nhà, ba má mình cũng tiến bộ từng ngày. Nhìn thấy mình và người thân tốt lên, mình hạnh phúc vậy thôi.

Cuộc sống có lúc này lúc kia, nhờ đó mà mình học được nhiều kiến thức và cảm thấy thú vị lắm. Nhất là những ngày tập nhiều, chân buốt, dù mình có thiền cũng đau và ngất ngây rồi quên mất ăn uống và tối ngủ không được, bạn mình lại nhắc mình nhớ uống Ma giê và vitamin B, thế là ghi vô sổ tay, uống và thiền thì cảm nhận khác biệt. Lại tốn thêm chút nữa.

Rồi ba mình đau khớp, qua bệnh viện, bạn mình là bác sĩ cũng chỉ định uống Ma giê và B tổng hợp, mình lại được dịp hùa theo, đó bác sĩ nói thấy hông ba 😂 😂 con có sẵn nè, ba dùng luôn hehe

Hi hi, vui vậy đó.

Bài này mình kể kinh nghiệm mình bổ sung Vitamin B. Mình nghĩ là rất cần thiết á.

****** VITAMIN B và tầm quan trọng***

- Vitamin B đóng nhiều vai trò, tạo năng lượng, cân bằng hóc môn, hỗ trợ tuyến thượng thận, tuyến giáp, ổn định thần kinh. Đấy là lí do mà tại sao mỗi lần đau đầu, stress, mất ngủ hay đi khám bệnh về tâm thần, bác sĩ lúc nào cũng kê thêm Ma giê - B6, hay B tổng hợp.
- Vitamin B có nhiều loại, B1, B2,B3, B5 (đẹp da, tóc), B6 (thần kinh), B7, B9 (Acid folic) B12 (bổ máu)... chúng có nhiều trong thực vật trồng tự nhiên, vi tảo, thức ăn lên men.
- Thịt cá hay đạm động vật rất nghèo Vitamin B, hay nói khác hơn là không có, dù là B12

→ Hầu hết chúng ta đều thiếu VITAMIN B

- Người ăn chế độ giàu đạm động động vật ít ăn thực vật, hay người ăn nhiều thực vật mà nấu chín là chính thì không đủ, vì thức ăn nấu chín bị mất đi phần lớn dinh dưỡng rồi.
- Người ăn thực phẩm tươi sống, không qua nấu chín (raw vegan) mà ở thành phố - nhiều yếu tố môi trường gây căng thẳng, giảm miễn dịch, mua rau từ xa chuyển đến trữ ăn dần cũng không đủ Vitamin B, vì cần lượng lớn mà xài hao 😂😂 vả lại rau hái xong 5-10 phút là mất đi 50% dinh dưỡng rồi.

  Đó là điều mình chắc chắn, lúc mình ở Sài Gòn, mua rau hữu cơ, dù là rau mới hằng ngày nhập từ ĐL xuống cũng phải ép thêm táo mới thấy ngọt. Hoặc về quê mình, mua rau ở cửa hàng rau hữu cơ uống cũng khác, mà hái cọng cần Tây, cải kale, trái dưa leo nhà trồng, dặm thêm lá rau dại ngoài vườn, ép vậy thôi mà ngọt lắm, ngọt vị rau tươi.

Người khỏe mạnh, hoặc trẻ tuổi, ít bệnh nền, đường ruột tốt thì cần hàm lượng vitamin khác. Người lớn tuổi, nhiều bệnh nền, đã có tiền sử dùng nhiều thuốc Tây, người đã hoá trị, cần lượng vitamin B cao hơn người bình thường rất nhiều.

Thực tế, mình thấy là với tình trạng thức ăn rỗng như hiện nay thì việc thiếu hụt Vitamin B và bịnh tật tùm lùm là chuyện bình thường. Nhớ năm cuối y6, đi thực tập tại Bv Đà Nẵng (tp lớn), lâu nay tưởng ở thành phố là nhà có điều kiện ăn uống đầy đủ chớ, vậy mà có mấy ca trẻ em nhập viện và qua đời bs trở tay không

kịp vì suy tim cấp, hội chẩn tìm nguyên nhân mãi không ra, cuối cùng chích vitamin B1 thì sống, mới nhận ra đó là bệnh Beri Beri, chỉ có trong lịch sử, thời đói kém thiếu ăn 😂😂

Còn bản thân mình đây, mình đã hoá trị á, qua mùa Xuân có nắng, nhà mình trồng được rau và ép rau nhà trồng, rau dại trong vườn thì cảm thấy sức khỏe tốt lên nhanh, và mình chú ý bổ sung thêm Vitamin B nữa thì càng tốt hơn, sức khỏe tiến bộ rất nhanh, nói chung đau té le, mệt mỏi kinh khủng rồi mới chịu uống thuốc, nằm yên thiền, để ý chút thì cảm nhận thấy rõ luôn, nhớ uống đều liền không cần ai nhắc nữa 😆😆🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒🥒

****** Kinh nghiệm***

Bước 1 – Ưu tiên hàng đầu - Không có gì có thể thay thế được rau tươi, qua chế độ ăn uống lành mạnh. 🍀🍀🍀

- Đảm bảo chế độ ăn nhiều thực vật tươi sống, nước ép, sinh tố rau, salad, rong biển.
- Tốt nhất là rau tươi từ vườn, rau dại, nếu phải mua rau, thì ưu tiên rau hữu cơ/hướng hữu cơ/thuận tự nhiên - thà ít mà chất. Trồng cỏ lúa mì, ủ rau mầm.
- Dùng thức ăn lên men, kefir, Kombucha, sauerkraut.
- Ăn đa dạng, không phải chỉ mỗi cần Tây, kale, còn có Bồ công anh, rau dền, rau má, hành, ngò, mùi Tây, rocket, xà lách xoong, càng cua, tầm bóp, rau từ bi, quế, rau lang, nha đam, diếp cá, đậu bắp, mỗi thứ mỗi ít.
- Thêm giấm táo, chanh, giúp làm mạnh acid dạ dày. Đủ acid mới hấp thu được dinh dưỡng trong thức ăn.
- Máy móc tốt cũng hỗ trợ rất nhiều. Nên đảm bảo 1 ngày 1 cốc sinh tố rau, sinh tố rau xay bằng máy Vitamix khác hoàn toàn với máy xay khác về mức độ cung cấp dinh dưỡng và năng lượng.
- Bổ sung men dinh dưỡng, pha nước uống, pha sốt, trộn salad. Nguồn Vitamin B tổng hợp cực đa dạng và dồi dào, đặc biệt là người già lớn tuổi, bệnh xương khớp.

Bước 2: Bổ sung thêm bằng thực phẩm bổ sung. Cái này mình chỉ cảm thấy hiệu quả khi mình đã hoàn thành bước 1, thay đổi chế độ ăn và lắng nghe cơ thể, cảm thấy cần thiết thì bổ sung.

Có nhiều loại, dạng lỏng hoặc dạng bột.

Tuỳ đối tượng, kinh tế, môi trường sống mà linh hoạt, kia mà cần ưu tiên sức khỏe trước, khỏe thì làm gì cũng được 🙂

Tuỳ hãng sản xuất mà chất lượng khác nhau, mình trải qua 5 năm, dùng nhiều và đổi hãng liên tục thì chọn được 1 số món như này, các bạn tham khảo, đánh giá xem sao. Hiện thì mình đang dùng xiềng của ba má tài trợ, cho nên cũng tiết kiệm lắm, má dặn mua cái gì đáng cái nấy, còn lâu dài nghen con, đúng là bài toán cho bs tự thân mình đây mà, trên nền là cái thân đã hoá trị và lành lặn chân cẳng, còn phải kinh tế kê tính nữa chớ 😂😂

- Dạng lỏng: B complex của Premier Labs, và B12 từ Cymbiotika.
- Dạng bột: Mình ấn tượng nhất và **ưu tiên nhất** là **bột xanh Wild Force Green** của Markus, toàn từ thảo dược hoang dã, uống vào thật sự rất khác biệt, chỉ đơn giản là pha muỗng bột vào ly nước lọc uống buổi sáng, và rồi mình tập thể dục luôn tới trưa và tập chân mà không hề biết mệt. Bột này có cả mí loại hiếm hiếm như rẻ quạt ginko bổ não, tầm ma bổ máu, bồ công anh bổ gan, lá mâm xôi bổ phụ nữ... mí thứ mà mình chưa trồng được, hàm lượng vitamin các loại kể cả B12 cực cao, ông ấy khuyên ai đã hoá trị rồi thì nên dùng bột xanh này nè.

  Thứ 2 là bột vitamin từ hãng **Health Force Organic**. Pha vào sinh tố, nước ép. Mình từng dùng nhiều thứ thì khi so sánh chất lượng và servings size (dùng theo liều thì được bao nhiêu lần) thì hãng này đỉnh của đỉnh.

Đó là mình, còn ví dụ như ba má mình, thì mới làm quen với raw, cũng không có bệnh gì nghiêm trọng, tắm nắng, làm vườn và ăn rau rất nhiều, toàn rau nhà trồng thì mình khuyến khích dùng mí loại cơ bản trước, như bột tảo, bột ca cao, bột nấm dược liệu và má hay pha vào nước ép rau, sinh tố theo đủ dạng má thích, sáng tạo kiểu gì cũng được.

Đó là kinh nghiệm của mình á, mình rất mê sáng tạo món ăn, đoạn mình ở nhà và rãnh rỗi, hồi trước khi mình đi sâu vào chữa lành như vầy, mình dùng rất nhiều loại bột riêng rẻ và pha chế, sáng tạo rất nhiều món đa dạng màu sắc, rồi 1 lần đi thiền, xa nhà gần 1 tháng. Làm sao khuân hết bấy nhiêu bịch, thế là mình nảy ra ý tưởng, tìm cái hũ bự, trộn mỗi thứ mối tí theo liều hướng dẫn, nhân với 30 ngày, rồi cho hết vào hũ, thêm đường la hán quả vào cho ngọt ngọt. Mang cái hũ bự đi xa, tới giờ múc ra khuấy ly nước. Ai dè mấy năm sau biết tới vụ bột trộn này, té ra mình cũng giỏi ha, cũng tự nghĩ ra vụ pha chế này nè 😂😂😂

Kia mà vui, mí thứ bột mình sắm về, cháu mình nó ghiền, 6 tháng đã dùng bột tảo, và đứa nào cũng nói như sáo hết, chưa biết đi đã biết nói rồi, cảm thấy hạnh phúc lắm thay vì mình có tí đóng góp cho cháu mình.

Ây, mình lạc đề chút. Kinh nghiệm của mình là vậy đó. Mình đứng trên quan điểm là một người ung thư xương, đã có tiền sử hoá trị, kháng thuốc, mơ sống lâu, sống khoẻ mạnh để sau này khoẻ chân và làm vườn, trồng một vườn đa dạng, tự chế thuốc, tự cung cấp rau cho mình đó 😋😋😋

Mình để lại link

Địa chỉ của Markus Rothkranz

https://www.markusrothkranz.com/.../green-formula...

Hãng Health Force Organic - người sáng lập ra nó có tâm huyết rất lớn với thực phẩm hữu cơ, và được David Wolfe, bậc thầy về raw food khen hết lời.

https://healthforcesuperfoods.com/

Hãng Premier Research Labs, các sản phẩm của họ khá bình dân mà chất lượng tốt, được bác sĩ Coursen khuyên dùng

https://www.drcousensglobal.com/max-b-nd-b-complex...

Cymbiotika

https://cymbiotika.com/products/b12?variant=29491991445527

Hằng ngày, có rất nhiều bạn nhắn tin, cmt hỏi mình, nhưng thời gian thì có hạn, mình chỉ có thể viết bài và nêu cái chung, tùy mỗi người ở trong hoàn cảnh riêng mà đưa ra sự lựa chọn cho mình, bài mình viết cũng là tham khảo thôi, bột hay chai gì cũng là sở thích của mình, cái chính vẫn là thay đổi chế độ ăn và thụt tháo đại tràng đó.

6.8. Bổ sung Canxi hay Magie

Những lúc thời tiết nắng nhiều, mình khát nước và uống nước ép rau tá lả luôn. Cứ có rau gì ép rau đó, ngò, bồ công anh, cầu vồng, kale, hay rau gì đó mà mình có rồi ép với dưa leo, chanh/rau + dưa leo + chanh + gừng... Toàn là má mình ép cho mình cả, má mình ép cho mình rồi ép cho ba má, bà nội, đều là có rau xanh. Vì rau xanh giàu Ma giê.

Mình thỉnh thoảng vẫn nhắc má pha thêm Ma giê vào nước cho ba má uống, mà nay má mình đã nhận ra hiệu quả của Ma giê rồi, cho nên không cần mình nhắc nữa, đã thành thói quen.

Mấy năm trước, má hay lo sợ loãng xương, cho nên hay uống sữa bò, sữa lon, loại mà nghe quảng cáo là bổ xương, giàu canxi, cuối cùng má mình bị đau lưng nặng. Từ ngày bỏ hết sữa bò, sữa lon, sữa cho người lớn tuổi... Và chuyển qua ăn nhiều rau xanh dạng tươi sống, uống thêm Ma giê và thụt tháo đại tràng cho thải bớt chất độc từ những năm uống sữa trước kia thì má mình khoẻ, không đau gì nữa, dáng người cân đối lại và khoẻ lắm, đi bộ, đạp xe, đi cầu thang cả ngày luôn. Má thích thế.

Mình còn thích hơn, sẵn viết lại 1 xíu kinh nghiệm về Ma giê và Canxi.

******Hiểu lầm – nhầm tưởng***

- Trước nay mình hay có nhầm tưởng là Canxi mới là cái cần bổ sung, rồi bổ sung toàn canxi xấu cho cơ thể, nào là sữa bò, hải sản, trứng. Thực chất, canxi từ động vật là canxi xấu, tích lại trong cơ thể gây vôi hoá, thoái hoá các khớp, hại cho thận, não, cứng thành mạch. Canxi tốt là canxi đến từ thực vật, các loại rau, trái, trong rong biển, trong hạt. Với một chế độ ăn lành mạnh, giàu những loại rau củ quả, rong biển, hạt như trên, chúng ta không cần phải bổ sung Canxi.

- Khoáng chất thực sự mà chúng ta cần nhất là Magiê, đủ Magiê mới hấp thu được Canxi, vitamin D hay các chất dinh dưỡng khác.

- Nếu quá chú ý bổ sung Canxi, mà không có Magie, lại gây mất cân bằng tỉ lệ Magie : Canxi và gây hại cho cơ thể.

****** Cách bổ sung Ma giê.***

- Đầu tiên là bổ sung kiến thức.

Mình giới thiệu đến bạn 2 cuốn sách rất hay, 1 là cuốn *Tự chữa lành* từ Markus Rothkranz, bản tiếng Việt, tác giả là người có chế độ ăn cực kỳ lành mạnh và giúp đỡ rất rất nhiều người tự chữa lành bệnh tật, kể cả bệnh hiếm gặp.

https://bom.so/1qM9fM

Cuốn thứ 2 là cuốn *Phép màu Ma giê* của tác giả là tiến sĩ, bác sĩ y khoa người Mỹ - Carolyn Dean. Bà ấy học về dinh dưỡng 4 năm, sau đó học Y khoa 6 năm tại Mỹ, kinh nghiệm nghề nghiệp rất sâu, hiểu rõ về các bệnh lý và nhận ra tầm quan trọng của Magiê, tìm ra cách kiểm tra Magiê cũng như cách bổ sung hiệu quả.

Tải sách bản Việt và in ra đọc thôi, tại đây

https://bom.so/1qM9fM

(Nếu không có điều kiện in được thì bạn tìm trang TẶNG SÁCH CHỮA LÀNH trên facebook, nhận in giúp sách nha)

****** Kinh nghiệm cá nhân***

- Mình đọc kỹ sách rồi và sử dụng Ma giê cách đây 3 năm, dùng đủ loại, có lúc dùng lúc không, và hiện nay dùng đều luôn, dù cho mình có ốm hay khoẻ mạnh bình thường thì mình vẫn dùng Magiê như lời 2 tác giả ở trên khuyên, kết hợp cùng chế độ ăn giàu rau lá xanh, ít trái cây, ăn nhiều rong biển và 1 ít hạt, 1 ít bơ... như trong cuốn Tự chữa lành ở trên.

- Ban đầu mình dùng Magie hiệu CALM và Bone Renewal từ hãng Pure Synergy (bạn có thể tìm ở đây https://www.drcousensglobal.com/pure-synergy-bone-renewal...) nhẹ nhàng. Hiện tại người nhà mình là chị gái mang thai không uống sữa bò sữa bầu, mà dùng món này rất ok, ba má mình cũng dùng CALM và uống Bone dặm thêm luôn vậy đó.

- Sau đó mình dùng Magiê dạng lỏng hiệu Remag (cũng do chính bà Dean - tác giả cuốn sách sáng chế ra công thức) thì cảm thấy cơ thể mình thích hơn. (bạn tìm nó ở đây https://rnareset.com/) kèm một ít muối khoáng cổ đại, loại cực kì sạch và giàu khoáng chất, mình dùng rất ít muối trong chế độ ăn hằng ngày, cho nên xài bịch này rất lâu, và vị cũng ngon hơn các loại muối hồng hay muối biển Celtic trước đó, bạn có thể tìm thấy nó ở website của bác sĩ Coursens

https://www.drcousensglobal.com/transformational-salts-8.... Magie Remag dùng hiệu quả hơn nhưng phản ứng thải độc cũng rõ ràng hơn, mới làm quen sẽ có phản ứng, phải chỉnh liều từ từ, đặc biệt là người có bệnh lý nền trước đó nhiều (sách *Phép màu Ma giê* ghi rất rõ)

- Ngoài ra thì mình còn dùng thêm Magiê dạng Liposomal của Cymbiotika dặm dặm thêm, theo lời khuyên của bạn mình, vì mình trước có dùng thuốc hoá trị cho nên gây di chứng thần kinh, tiền sử phẫu thuật cắt bỏ cơ, giờ tập phục hồi chức năng cần bổ sung Magiê rất nhiều kết hợp chế độ ăn lành mạnh và thư giãn để phục hồi não bộ, mình quan sát là mình thích món này, dùng dặm thêm, không thay thế Remag được nhưng hiệu quả an thần rất tốt.

https://cymbiotika.com/products/magnesium-l-threonate

****** Liều lượng – cách sử dụng:***

Đây chỉ là kinh nghiệm cá nhân của mình thôi, tùy vào mỗi người mà có thể có những cách khác nhau. Bạn đọc trong 2 cuốn sách trên sẽ nói rất rõ luôn. Ở đây mình xin lưu ý 1 tí về liều của loại Magiê Remag, trong sách có nói rõ liều cho từng bệnh rồi, song mình vẫn muốn nói thêm và rõ hơn, mình có hỏi chị Uyen Nhu Tran bạn mình, gọi trực tiếp cho tác giả là bà Dean thì được hướng dẫn như sau.

- Tuần đầu là 1,5 ml/ngày, tuần thứ 2 là 2,5 ml/ngày, tuần thứ 3 là 3,5 ml/ngày, tăng dần cho đến 5ml/ngày và duy trì ở mức đó.
- Phải dùng từ liều thấp đến cao, tăng từ từ, không được tăng liều đột ngột.
- Cách uống: *1 là* bạn chia ra làm 2 đến 3 lần/ngày, nếu uống 2 lần thì uống vào buổi sáng và tối, hoặc uống 3 lần thì vào sáng chiều tối, vì thời điểm cơ thể cần Magie nhất là sáng và chiều, pha vào cốc nước lọc hoặc nước ép rau đều được. *2 là* bạn pha Ma giê vào bình thủy tinh chứa 1 lít nước, kèm 1 nhúm muối và uống rải rác trong ngày.
- Muối có thể chọn là muối sạch, giàu khoáng chất như muối hồng, muối biển Celtic hoặc muối khoáng cổ đại kể trên.

Vì Ma giê giúp kích hoạt chuỗi phản ứng sản xuất enzymes, chìa khoá của sự sống, gồm các loại enzymes tiêu hoá, chuyển hoá, giải độc, cho nên thời gian đầu dùng Ma giê có thể có các phản ứng như ngứa, nổi mẩn hay đi vệ sinh lỏng, đau nhức mỏi chỗ này chỗ kia - đây là hoàn toàn bình thường, phản ứng chữa lành... Vì thế cần theo dõi và dùng liều từ thấp nhất đi lên, kết hợp với chế độ ăn uống lối sống lành mạnh rất tốt, thụt tháo đại tràng nữa là càng tuyệt luôn.

Cuối cùng, mình nhắc lại, những gì mình ghi ở trên là kinh nghiệm cá nhân và người nhà, ba má mình mình chia sẻ thôi, các bạn tham khảo và cân nhắc theo nhu cầu của mình, đọc sách trang bị kiến thức vẫn là tốt hơn cả.

Các món mình kể trên đều có ghi kèm đường link website cung cấp, bạn có thể tự mua bằng thẻ thanh toán quốc tế, hoặc nhờ công ty mua hộ (mình hay nhờ giaonhan247.com) hoặc nhờ bạn bè người thân mua giúp nha, dễ thôi.

Mình viết bài này vì lòng biết ơn tới ba má mình và anh chị mình. Những người đồng hành trực tiếp bên mình những ngày qua, và các bạn mình đã chia sẻ, giúp đỡ mình rất rất nhiều mà mình không biết nói sao cho hết. Viết vài dòng lên đây, mình yêu tất cả mọi người ❤️❤️❤️❤️

6.9. Cây chó đẻ - diệp hạ châu

****** Chuyện về bạn mình:***

Mình thì hay kể về thực phẩm bổ sung, bởi mình đứng trên tất cả các vai trò: người khoẻ, người có bệnh, người trẻ, người già, người giàu, người hổng giàu, người ở nông thôn, rừng núi, người đô thị...Cho nên mình viết đa dạng nhiều sự lựa chọn.

Kia mà hãy tận dụng cái đầu, bộ óc của bạn đi.

Có một dạo, bạn mình hỏi làm sao cứu gan, mình kể ra 1 loạt, nào thụt tháo, nước ép, linh chi, lim xanh, chó đẻ, thải độc gan...

Thế là bạn cuống cuồng đặt linh chi, lim xanh, và rồi xong, hỏi ra thì kêu lim xanh đợi vài tháng nữa mới có! Mèn ơi, tính mạng mình mà giỡn chơi, sao lại chờ.Có gì xài đỏ đi.

Diệp hạ châu, chó đẻ uống chưa?

Chưa.

Mua đi, tiệm thuốc nam đó.

Đi xin đi, gọi hỏi bà con ai có vườn, ở quê đó, nhổ phơi cho là có 1 bó.

Ra vườn đi, coi mấy chậu cây, bấm google coi cây chó đẻ nó ra sao, rồi ra vườn đi dạo dạo coi có hem, nếm thử đắng lòi ra là đúng roài nè.

Ê, coi rồi, nó mọc trong chậu kiểng.

A lê liền, hái zô làm ly trà đi, rồi kiếm thêm. Bên tiệm thuốc nam, rồi trên google người ta bán sẵn loại khô, có mấy chục mà cả bịch kìa, đặt zìa có xài cho nhanh, rồi hỏi han thêm đi...

Mình thấy đơn giản mà, vui lên đi, sáng nay đọc lại file Phổi của Markus Rothkranz, từ bữa giờ rồi, từ dạ dày, thận, gan ổng đều nhắc cây chó đẻ, giờ tới phổi nữa.

****** Chuyện về mình:***

Chân mình ngày một khoẻ lên, vì bỗng một ngày mình thương ba má, và mình nghĩ thôi thì siêng uống trà chó đẻ hơn, cứ ngày 2 - 3 cốc trà cây chó đẻ + bông đu đủ đực ít ít thôi, uống lúc bụng đói.

Lí do là vì mình biết 2 món này tốt cho gan, thận, phổi ... dặn má hãm ba má uống hằng ngày, mà má vì lo cho mình, nên hổng có nhớ đâu.

Thôi thì mình bớt uống bổ gan, bổ thận mình có lại, để đó phòng khi cần, giờ nhờ má hãm trà chó đẻ cho mình, ba thì dưỡng cây đu đủ nhiều hơn, sẵn hãm cho con thì ba má uống chung luôn nhé.

Không biết vì lí do gì, vì nhẹ lòng, yên tâm, hay vì vị trà đắng đắng thơm thơm, mà chân mình êm hơn, khoẻ hơn mí bữa, được khen là có lực hơn, cơ chắc hơn, và mình ị phân cũng thối hơn nữa.

Tâm trạng thì vui vẻ, siêng vận động hơn, nên đau hơn, mà thụt tháo xong hết veo, được cô bé gần nhà làm cho ít nước kefir tươi, uống vô ngủ dễ hơn, sâu giấc hơn và mỗi lần thiền cũng cảm nhận luồng hơi vào sâu và thông, không còn cái xoáy, nóng như lúc trước.

Còn ăn uống? Cảm thấy dễ tiêu, nhẹ bụng, và ít đói, ít thèm ăn vặt hơn, nói đúng ra là mình giảm số lượng thức ăn xuống gần nửa, và thích uống nhiều nước, nước ép, nước chanh, nước lọc...

Mà hay, thận tốt thì tương ứng với não phải, dành cho ngôn ngữ cũng tiến bộ. Lâu nay mình nhắm cái anh Rob Greenfield, học theo ảnh cách làm vườn từ bàn tay trắng, cách dựng nhà, làm thức ăn lên men, tự cung tự cấp lương thực và trao đổi ít ít với bà con trong làng... Thế mà mỗi lần nghe ảnh nói mình cảm thấy hông dễ nghe tí nào.

Nay bật lại, trời hay hen, nghe rõ ràng từng chữ một.

Công sức mình thụt tháo 1,9 lít nước ấm đây, mình hông có xi nhê gì với mí bạn khoẻ khoẻ đâu, mình vào phát, giữ được hung 2 phút là đi ị rồi, bụng đau thí mồ, mặt đích thực là y như con khỉ đúng với tuổi Thân luôn á, kia mà được đền đáp, chỗ sâu nhất, hay đọng giun sán ở đại tràng là vùng não, tai, mắt, xoang...

Hèn chi mà tai nghe rõ, mắt sáng hơn, xẹp hơn hồi trước, và cái đầu thì tĩnh lặng hơn và vui vẻ hài hước cũng hơn xưa.

Yêu ba má mình và yêu cả nhà, mình nghĩ là mình đặt mình vào trường hợp của mọi người, trong thời điểm này, và mình tìm thấy những điều kì diệu, những tia sáng của niềm tin, hi vọng từ mẹ thiên nhiên 😍😍

P/S: trà chó đẻ + lá đu đủ, thật ra thì má mình nhắm nhắm à, má toàn làm theo trực giác, không có công thức gì hết á, cứ lấy 1 cây chó đẻ khô hoặc tươi + 1 nhành hoa đu đủ đực, cho vào cái phích nước hoặc bình hãm trà loại bự bự tầm 2 lít í, nước sôi để đó vài phút rồi chế vào, đậy nắp lại để 2 3 giờ gì đó rồi chế ra uống, mỗi người một cốc tầm 300 ml lúc bụng trống, trước bữa ăn... Nếu thích đắng hơn thì lần sau hãm thêm cây + hoa, thích nhẹ hơn thì giảm bớt lại, pha thêm nước lọc vô... Gia giảm tùy ý, thích là được hà.

6.10. Lưu Huỳnh MSM

Mình nói về bột Lưu huỳnh - MSM đây.

Nó có trong hướng dẫn nhịn ăn của Markus, dành cho những ngày nhịn ăn lẫn trong chế độ ăn thông thường, ăn thô.

Mình đọc về MSM nhiều lắm rồi, trong sách *Ung thư sự thật hư cấu gian lận*, và *sách Markus*, rồi trên google mí blog của các anh chị nước ngoài viết nhiều lắm, công dụng nó có cả sớ dài ơi là dài luôn.

Bột lưu huỳnh - MSM - Methyl Sulfonyl Methane - là loại có nhiều lưu huỳnh để uống bổ sung á.

****** Lưu hùynh có ở đâu?***

Lưu hùynh tự nhiên có trong đất, nước nè, trong cây cỏ, thảo dược, trong mí dòng họ cải như bông cải xanh, trắng, bắp cải tí hon, trong nha đam, trong hành tây, hành tím, tỏi...

Vì đất + nước nay bạc màu, không tự nhiên, cây trồng hông đủ giàu dinh dưỡng, Chế độ không đa dạng, đường ruột hấp thu không tốt, rồi chế biến thì lưu hùynh dễ bị mất đi, mình thì sống trong môi trường có nhiều tác nhân gây hại, gây viêm, gây nhiễm độc chớ hông phải ở trên núi cao rừng sâu trong lành và màu mỡ...Cho nên mình có 2 cách, 1 là ăn đa dạng các loại rau trên, trồng rau, cải tạo đất, ăn rau trồng hữu cơ, hướng hữu cơ, thuận tự nhiên. Ăn tươi sống cho có chất. 2 là mình bổ sung đều đặn dạng lưu huỳnh chiết xuất sẵn, là MSM.

****** Về tác dụng, mình nói MSM nha***

Tác dụng nhiều lắm, mình tóm tắt mấy cái chính thôi.

- *Tạo nên Collagen* - tốt cho da, lông, tóc, móng. => Zị cho nên ai dùng MSM thường xuyên thì da đẹp, tóc khoẻ là vậy đó.
- *Khoẻ cho xương, khớp, dây chằng* - cho nên các vận động viên gym, thể thao rất ưu chuộng. Mà nói chung là lưu hùynh là một trong những khoáng chất thiết yếu của cơ thể, vậy nên Markus mới nhắc hoài bộ ba Mg, MSM và i ốt trong sách của ông ấy, từ da, tới tim mạch, tới xương, đau lưng, ung thư...

- *Kháng viêm* : giúp loại bỏ các yếu tố gây viêm, viêm thì tạo nên sưng, đau, nóng... cho nên tốt cho ai có viêm, ví dụ gout, viêm khớp mãn tính, viêm cột sống dính khớp, nhiễm trùng chỗ này chỗ kia. Mí cô lớn tuổi mà đi lại đầu gối kêu ọt ẹt, hay là bị viêm các khớp ngón tay á, viêm sưng amidan gây ngủ ngáy nè, dùng MSM cải thiện nhiều lắm.
- *Mát gan, khoẻ gan, khoẻ dạ dày*. Vì MSM mà uống trực tiếp là vị nó rất đắng, đắng kích thích dạ dày tiết acid tiêu hoá thức ăn, và đắng kích thích gan đào thải độc tố bớt ra, chớ hông thải ra là gan không khoẻ.
- *Tăng hấp thu dinh dưỡng từ thức ăn trong vòng 12h*. Y vậy luôn, có thời gian mình không dùng lưu huỳnh, xong dùng lại, thì cảm thấy no lâu và nhu cầu ăn ít đi, khoẻ hơn.

Tác dụng không mong muốn: vì mát gan thải độc, cho nên có thể gây tiêu chảy nhẹ, nổi mụn, không cần lo, chỉ cần nhớ ăn thức ăn thanh mát, nhiều rau xanh tươi sống, uống nhiều nước, thụt tháo đại tràng càng xịn, thì không có mí cái tác dụng kể trên.

***** Vậy dùng kiểu gì.**

- MSM rất phổ biến, mình thích dùng dạng bột, để hoà nước uống và cả nhận vị đắng.
- Liều: Markus và David Wofle không nói rõ liều hay chọn loại nào, kia mà nhìn chung thì nên dùng tầm 1/2 muỗng cà phê (tsp) tầm 2,5 gam á, ngày 3 lần rải đều ra, mỗi lần uống thì bỏ bột vô tầm 100ml nước, và uống cho biết đắng. Uống lúc nào bụng trống trống, giữa các bữa ăn á.
- Tác dụng: lâu nay da mình đẹp thì khỏi nói rồi, mà mình thích cái cảm nhận liền kề, tức là đang đau bụng vùng gan + đại tràng (chỗ liên quan đến gan), mình hoà MSM uống, thế là chỗ đau bụng nó giảm dần, bụng kêu ọt ọt, còn tâm trạng thì từ mệt mệt, uống xong 2 phút sau là khoẻ lên, người y như trút gánh nặng và cảm thấy có sức hơn, không có khó chịu nữa, thoải mái hơn. Tập yoga và đau dây chằng, căng cơ - uống MSM là êm, dịu đi, mau cải thiện hơn.

6.11. Bạc – Diệt virus và các mầm bệnh khác bằng bạc

Dạo này Hân thích viết bài lắm luôn, khi mà càng đọc sách, càng tìm hiểu, càng giao tiếp nhiều thì Hân có thêm chất liệu cuộc sống và cảm thấy chao ơi là mình sao mà não cá vàng quá đi. Cuộc sống có nhiều điều hay ho mà lâu nay mình chẳng hề quan tâm hay biết. Thế là càng mê tìm hiểu và cảm thấy cần chia sẻ, viết bài.

Bài này Hân viết về Bạc – là nguyên tố kim loại mà hồi cấp 2 học Hóa học có học tới, kí hiệu là Ag đó mà.

Bạc là kim loại cực kỳ phổ biến với cuộc sống, và Hân trước giờ chủ yếu biết đến Bạc qua đồ trang sức, làm đẹp, chứ không hề biết đến tác dụng sát khuẩn, tiêu diệt tác nhân gây bệnh, phòng tránh ung thư cho tới ngày Hân mắc ung thư hehehe.

Nào là lúc nhỏ má Hân có nói là con nít mà đeo dây chuyền bạc thì may mắn, khỏe mạnh, ít ốm đau hơn, rồi trong cuốn sách nào đó có nói là các bậc vua chúa

phương Tây ngày xưa có điều kiện nên dùng toàn thìa bạc, ly bạc để ăn uống nhằm bảo vệ sức khỏe.

Bạc xuất hiện ở khắp nơi trên thế giới, trong nước, nấm, rau trái, cả trong sữa mẹ cũng có bạc nữa. Cho đến cái máy lọc nước RO cũng có lõi lọc chứa ion Bạc để diệt khuẩn.

Và về kem đánh răng dược liệu má Hân mua ngoài tiệm thuốc tây cũng có ghi thành phần đặc biệt là Bạc (ố ồ) và Hân thì đang sử dụng keo bạc lâu nay.

Vậy Bạc diệt khuẩn như thế nào? Và keo Bạc là thế nào đây?

Đoạn này Hân trích từ sách *Ung thư – những phương pháp chữa lành không độc hại* đây:

- Keo bạc (Colloidal Silver) là chất lỏng dạng sệt gồm những hạt bạc nguyên chất cực mịn lơ lửng trong nước.
- Bạc có tính sát trùng rất mạnh, là kim loại đặc biệt không có hại cho các tế bào khỏe mạnh của động vật có vú nhưng có khả năng tiêu diệt 650 loại vi khuẩn, vi rút, nấm, ký sinh trùng và nấm mốc gây bệnh.
- Ion bạc thúc đẩy phát triển xương và tiêu diệt vi khuẩn xung quanh.

Keo bạc hoạt động thế nào?

- Sự hiện diện của keo bạc bên cạnh một virus, nấm, vi khuẩn hay bất kỳ một mầm bệnh đơn bào nào khác sẽ vô hiệu hóa enzymes chuyển hóa oxy của nó. Nói cách khác, nó vô hiệu hóa "buồng phổi hóa học" của mầm bệnh, làm nó không thở được. Trong vài phút, mầm bệnh ngạt thở, chết và được loại khỏi cơ thể qua hệ miễn dịch, hệ bạch huyết và hệ bài tiết.
- Ngoài ra, bạc có lực hút cực lớn với oxy, tế bào ung thư ghét cay ghét đắng oxy và bạc khiến các tế bào của cơ thể ngập trong lượng oxy dồi dào.
- Dạng keo bạc tốt nhất, đem lại hiệu quả nhất là dạng hydrosol bạc (kích thước nhỏ hơn 10 nanomet), khi dùng ở dạng uống, được hấp thụ từ miệng vài mạch máu, bạch huyết và vận chuyển nhanh chóng đến các tế bào.
  Ngoài ra còn có thể dùng dạng bôi ngoài da, rửa vết thương, nhỏ mắt, nhỏ vào tai, phun khí dung...
- Keo bạc được đào thải qua gan và ra ngoài cùng phân, bạc càng mịn và tinh khiết thì cơ thể càng dễ đào thải hơn.

Việc sử dụng keo bạc tùy vào tính chất bệnh lý. Nhiễm khuẩn cấp tính thì dùng liều cao, hỗ trợ nâng đề kháng thì dùng liều thấp và duy trì đều đặn hàng ngày đem lại hiệu quả cao hơn. Cá nhân Hân đã dùng uống, bạn Hân dùng rửa vết thương và nhỏ mắt đều đem lại kết quả tốt.

Hiện nay, nguồn keo bạc tốt nhất trên thế giới đến từ hãng Sovereign Silver, đơn vị 10 ppm.

Các bạn muốn tìm hiểu có thể vào trang web www.sovereignsilver.com, có thể tự đặt mua bằng cách thanh toán visa quốc tế, nhờ xách tay, mua hộ... đều được. Keo bạc rất an toàn, đọc hướng dẫn trên lọ là dùng được. Trẻ em từ 4 tuổi trở lên thì dùng được, còn các đối tượng phụ nữ mang thai, cho con bú, trẻ sơ sinh thì Hân không rõ, các bạn có thể liên hệ nhà sản xuất để hỏi kỹ hơn. Ngoài ra trên website cũng có bảng phân chia liều lượng cụ thể theo cân nặng, bạn tham khảo nhé.

Với tình hình virus hiện nay, mình khuyến khích các bạn tìm hiểu và sử dụng loại bạc tráng, (coated silver), theo nhiều bạn Hân đã dùng và review lại thì hiệu quả kinh tế và mức độ hiệu quả cho sức khoẻ cao hơn. 1 ngày chỉ cần 1 giọt thôi.

Bản thân mình có bệnh nền, người nhà mình cũng lớn tuổi rồi cho nên mình hạn chế đi lại, né covid, không test, không chích, nhưng vẫn luôn tìm cách bảo vệ sức khoẻ bản thân chủ động và thông minh.

Link đây cả nhà he https://cymbiotika.com/products/coated-silver...

7. Mua hàng hữu cơ từ mỹ

Trong quá trình chữa lành bệnh tật - thức ăn sạch, HỮU CƠ, tinh khiết - là một điều VÔ CÙNG QUAN TRỌNG. Đó là nguyên tắc hàng đầu của những người mình học theo.

Và có một vấn đề, là họ ở Mỹ. Mình ở Việt Nam, có những món họ bày, mà mình không kiếm được hàng sạch ở Việt Nam, thì biết làm sao?

🎉🎉🎉 ***Mua những món hàng đó bằng cách lên website AMAZON.COM***

Đây là trang web bán lẻ, uy tín hàng đầu của Mỹ. Họ bán online, có hình ảnh sản phẩm, mô tả chi tiết, có người mua nhận xét món hàng.

Mình vào amazon.com, gõ " tên món mình cần bằng tiếng Anh + organic" = ra hàng loạt, mình chọn món, từ nào không hiểu thì dùng https://translate.google.com/ dịch từ Anh sang Việt

🤔🤔🤔 ***Chọn được món hàng rồi, làm sao đem nó về Việt Nam?***

- Tự đặt => qua cửa hải quan, hàng bị thu, vỡ, rách hàng hoá, tuy nhiên 1 thời gian tới amazon có chi nhánh tại VN, tự mua sẽ dễ dàng hơn.

- Nhờ ai đó ở Mỹ về xách tay hộ => lấy gì đảm bảo người ấy sẽ đem về kịp, đều đặn, đúng món bạn cần, do đó, cần nhờ người thân, quen, bạn bè uy tín, độ tin tưởng cao.

- Nhờ công ty mua hộ => an toàn, uy tín, có hoá đơn rõ ràng.

💐💐💐 ***Chọn công ty nào?***

- Mình vào https://www.google.com.vn/ , gõ từ khoá " Mua hộ hàng Mỹ", sẽ hiện ra 1 loạt trang web của các bên nhận mua hộ.

- Chọn công ty. Gửi link món hàng mình muốn mua. Bên công ty báo giá. Mình chuyển tiền cho bên công ty mua giùm món hàng ấy, mang nó từ Mỹ về Việt Nam và gửi về tận nhà cho bạn.

- Chọn công ty nào? Hiện có rất nhiều công ty, đơn vị nhận mua hộ Giaonhan247.com, hopnhat.vn, gido.vn, fado.vn... mình từng mua ở nhiều công ty, nhờ xách tay, nhờ người mua hộ

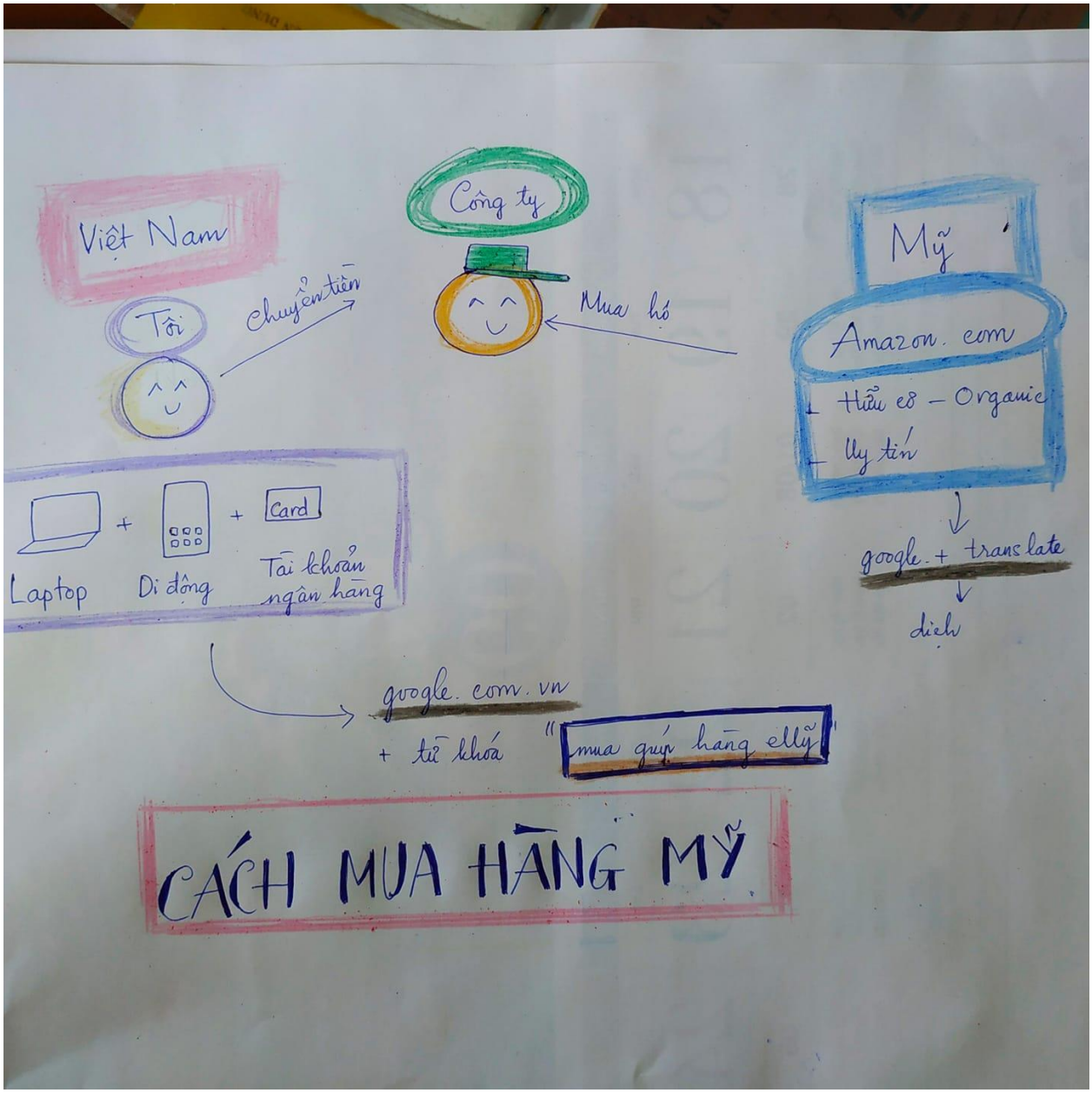
=> kết luận: không nên mua dài dài ở một công ty, 1 người nào, nên mua nhiều chỗ, có kinh nghiệm + phương án lựa chọn giá cả phù hợp.

- Giá tiền mua hàng tính như thế nào?

= Giá niêm yết trên website, tính bằng Đô la, bạn nhân với tỷ giá ngân hàng (tầm 23,5 - 24 tùy theo ngày) sẽ tính được tiền Việt Nam + giá vận chuyển từ Mỹ về + thuế (tùy món hàng, tùy công ty).

- Nếu mình không rành cách dùng máy tính, chuyển khoản... CẦN TỰ THỰC HIỆN CHO QUEN, vài lần sẽ dễ như đi chợ. Hoặc cầm điện thoại lên, aloo cho bạn bè, con cháu, nhờ giúp đỡ liền. Bọn trẻ bây giờ lanh lẹn công nghệ thông tin lắm hehehe

-



PHẦN 16. LẮNG NGHE CƠ THỂ

1. Muốn thoát khỏi ung thư - cần lắng nghe cơ thể

Mọi người hay gọi mình là nhân chứng sống - người mắc bệnh ung thư rất nặng, và không hoá trị hay xạ trị mà có thể sống sót được. Thỉnh thoảng nghĩ lại, mình vẫn cảm thấy đời như mơ, và thật sự mình rất may mắn, khi mình biết tin vào cảm nhận của mình, lắng nghe cơ thể mình.

Cách đây 5 năm, mình được chẩn đoán mắc bệnh ung thư - tiên lượng sống vài tháng. Mình vội nghe theo lời người khác - hoá trị ngay. Sau 3 toa, mình linh cảm mình đi sai đường rồi, khối u tiếp tục to lên, và mình không muốn tiếp tục hoá trị. Thế là mình dừng hoá trị, không xạ trị, và bắt đầu chế độ ăn RAW FOOD để chữa lành.

RAW FOOD - phổ biến ở phương Tây, ở Việt Nam chưa có ai theo phương pháp này, lại còn bị lên án khá nhiều là phản khoa học... Nhưng mình linh cảm (bằng kinh nghiệm + kiến thức + nhìn nhân chứng) rằng đây là con đường phù hợp. Thế là mình theo RAW FOOD - Kiêng 100% tinh bột + đạm động vật - tiêu thụ rau củ quả dưới dạng tươi sống - 9 tháng liên tục chỉ uống nước ép, sau đó ăn thêm sinh tố và salad... Tổng cộng là 4 năm. Và mình ngày càng khoẻ ra.

Thời gian đầu, mình áp dụng RAW FOOD một cách máy móc, không biết cân bằng phù hợp giữa chế độ ăn với thiền, vận động, thư giãn, nên tình hình sức khoẻ đi xuống - cơ thể gầy còm, xanh xao - khối u có lúc nhỏ đi, có lúc to lên nhanh chóng... Mình lung lay tinh thần - nhiều lúc muốn bỏ cuộc - tìm kiếm con đường khác.

Tuy nhiên, khi bình tĩnh nhìn nhận lại, rà soát quá trình, mình nhận ra tất cả đều là do lỗi của mình, chưa biết lắng nghe cơ thể, không hiểu cơ thể mình nên việc trị bệnh mới không đem lại hiệu quả.

Không sao, nhận ra sai lầm là tốt rồi nè, giờ sửa sai thôi. Thế là mình học thiền, đọc tài liệu kỹ hơn, học cách cảm nhận, lắng nghe cảm giác trên cơ thể. Mình nhận ra muốn chữa bệnh, không chỉ là dồn mối quan tâm vào khối u, vào cơ thể vật lý, mà cần chữa lành về tâm hồn: hiểu mình, tha lỗi cho mình, yêu thương, trân trọng và biết ơn chính mình. Mình biết mình muốn về thiên nhiên, nhận ra mình muốn kết nối với bạn bè, nhận ra mình thèm ăn món gì, đang cần chất gì... Và mình đáp ứng cơ thể.

Việc nhận ra cũng ba năm nay thôi, khi mình xin nghỉ việc không lương, mang hành lý gồm máy ép chậm, một ít thực phẩm khô, một ít thảo dược... Và lên đường, cho mình trải nghiệm, khám phá bản thân, tầm sư học đạo, vừa đi vừa học, kèm đi tới đâu thì chia sẻ, giúp đỡ mọi người tới đó. Lạ thay, cuộc sống nay đây mai đó giúp mình trưởng thành, bình tĩnh trong mọi vấn đề, bản năng sống trỗi dậy và mình mạnh mẽ, biết cách chăm sóc sức khoẻ, kỷ luật với bản thân hơn.

Mình nhận ra là mình hạnh phúc với cuộc sống hiện tại, nhận ra chế độ ăn RAW FOOD thật sự có khả năng chữa ung thư - khối u thì còn đây, từ lớn lên nhanh chóng trở thành lớn chậm, và sức khoẻ mình tốt lên dần. Ai cũng khen mình trông nhiều lăng lượng, tự tin, da dẻ hồng hào ra, trông chắc khoẻ hơn hẳn.

Mình tin là mình đi đúng đường, và tin là mình sẽ khỏi bệnh - không chỉ là khỏi khối u ở chân, mà là một sức khoẻ toàn diện - cơ thể khoẻ mạnh - tâm hồn yêu đời - vui tươi.

Mình tin vào tương lai gần, khi mình có thể tự chữa lành cho mình - với căn bệnh ung thư hiếm gặp - tiên lượng xấu mà mình còn vượt qua được - thì mình có thể chia sẻ lại kinh nghiệm giúp cho những bệnh nhân ung thư khác. Khi mình đi đó đây, kết nối, tìm bạn đồng hành - mình biết cuộc sống muôn màu, có rất nhiều cơ hội, rất nhiều tín hiệu lạc quan. Bệnh tật thật sự chỉ là phản hồi của những thói quen xấu, khi lật ngược, thay đổi thói quen + có con đường mà người thành công đã để lại - chuyện vượt qua rất dễ dàng.

2. Quan sát cột sống, biết gan thận, theo dõi tiến triển toàn thân

Mình cảm thấy bất ngờ về mình quá. Chuyện là gần đây mình thích đi biển, và muốn mặc đồ bơi kia. Đi biển và mặc đồ bơi thì có gì lạ nhỉ, lạ là chuyện này trái ngược 1 trời 1 vực với mình trước đây.

Mình cảm thấy hứng thú với mấy thử thách mới mẻ, trải nghiệm bản thân lắm, cho nên đi học bơi. Hồi đó mình đã cố gắng lắm, mà bơi dở ẹc, không đứng nước được, vì thầy giáo bày phải cong lưng, thẳng chân mà lưng với chân mình không tập được. Sau này thì đi bơi biển, chớ không bơi ở hồ vì nước hồ bơi có hoá chất độc hại, kia mà bơi biển thì không dám mặc đồ bơi, vì ngại bụng bự, mỡ không là mỡ, lại lưng khom, ngại hở dáng... dị đủ kiểu.

Giờ thì mình sao lại thế nhỉ, mình không hiểu sao lại mạnh dạn vậy luôn á 🤣🤣 sau rồi mình nhớ lại mấy chi tiết trong sách Tự chữa lành và cuốn Heal Your Face của Markus có nói về cột sống, gan, thận, đại tràng, tim, tâm hồn và so sánh, đối chiếu, cảm thấy buồn cười quá đi mất. Viết mấy dòng.

Chuyện là về mình: Từ lúc mình biết nhận thức về ngoại hình, thì mình cảm nhận là mắt mình sụp mi, 2 bên mặt không cân xứng, lông mi ngắn, lông mày thưa, tay chân ít có lông, đi khòm, mỡ bụng dưới, chân vòng kiềng. Càng lớn càng thế, sau này mắc ung thư, hoá trị rồi thì khòm nhiều hơn, mặt lệch hơn nữa.

Sau khi mắc ung thư, hoá trị... mình bắt đầu ăn raw vegan, thụt tháo đại tràng (kiểu nằm nghiêng, 1 lít nước) , tập yoga, nhảy thảm ... có đỡ, mà ít.

Nhân lúc được chuyên gia về xương khớp khám cho, ông ấy đỉnh lắm, được Tony Robbins mời hẳn hoi, nói là mình cần phải tập sao cho cột sống thẳng lại, thì hệ bạch huyết mới lưu thông, tan khối u, và tập yoga mới có hiệu quả, chớ mình vẹo lắm á (ý ổng là mình vẹo cột sống khá nhiều).

Về VN, được 1 chị bên nắn chỉnh xương khớp nắn cho 1 lần, đã đời luôn, xong được nhận xét là quá vẹo, nhìn mặt, mũi, tay chân là biết. Và bạn mình có kinh nghiệm bên Pilate cũng nhận xét là bàn chân mình vồng lên, như vậy là chưa khoẻ.

Mình mới đầu cũng run run, kia mà mình quan sát thì đúng là mình có vẹo, mặt có lệch, lưng có khòm, cong... nhưng từ lúc mình đổi qua kiểu thụt tháo mới là 1,9 lít nước ấm, thì mình khác nhiều lắm, ngón tay thẳng hơn nhiều nè. Nên mình cứ vững bước và tự tin, kiên trì đều đặn vậy đó.

Gần đây thì mình đọc thêm sách của Markus, và có ghi vầy:

- Gan, thận bẩn thì gây co kéo cột sống.
- Phẫu thuật, tiêm chích chẳng giúp được, ngược lại là làm hại, hư thêm cột sống. Nắn chỉnh cột sống cũng thế, đôi khi là vô tình tạo thêm áp lực cho gan thận về sau.
- Cách giải quyết vấn đề là làm sạch. 1 là nhịn ăn, chỉ uống nước lọc, nước ép rau, thụt tháo nhiều vô. 2 là nếu ăn chế độ ăn lành mạnh cho gan thận, nhiều rau xanh, giàu chất xơ, lợi khuẩn (ý ổng là không có chế độ ăn nào tốt bằng Raw hết á).
- Thức khuya, căng thẳng làm hại thận.
- Thuốc hoá trị làm hại thận, rụng tóc, rụng lông mi, lông mày là bằng chứng.
- Lông mày dài, màu lông mày đậm hơn màu tóc là tốt. Ngược lại là thận không tốt.
- Mỡ bụng dưới, mỡ trên rốn là thận có độc tố.

Thế là mình đã áp dụng theo Markus, tức là làm kỹ hơn á mà.

— Mình nhịn ăn 1 đợt 10 ngày, cảm nhận là cơ thể thay đổi nhiều, nghe năng lượng chạy dọc cột sống, cơ mặt, chân, cẳng... nói chung là toàn thân, cảm thấy khớp hàm được tháo ra, trả về chỗ cũ sau bao ngày đi lạc vậy á.

— Sau nhịn ăn, mình vẫn ăn raw vegan, thụt tháo bằng 1,9 lít nước ấm như trước, kia mà mình cảm thấy là mình thuộc diện cần được chăm sóc đặc biệt. Nhất là mình đã hoá trị, lệch vẹo cột sống khủng thế mà, cái này mình tự biết, vì dạo này eo mình thon lắm, nên mình sờ dọc cột sống và biết (eo ơi, nó cong queo hà).

Chăm sóc đặc biệt ra làm sao? Cho thận.

- 1 là buông bỏ, chuyện gì cần thì làm, không cần thiết thì cho qua. Tập trung cho mình, nghỉ ngơi, thư giãn, ngủ sớm, không có ôm đồm, tham việc như trước nữa. Mà thế gian này không có mình vẫn tốt thôi. Ba má chẳng cần mình vẫn khoẻ, bạn bè mình vẫn đọc sách và tự chữa lành còn giỏi hơn mình đó thôi, sống chết thì ngày nào mình chẳng nghe, mình sống cái đã, rồi mình mới giúp được cho người khác, cho nên ưu tiên mình cái đã nè. Phần này quan trọng lắm luôn. Đó là lí do vì sao mà mình ít online, ít trả lời tin nhắn và cắt luôn điện thoại.
- 2 là làm sạch bằng thụt tháo, và mình đặt bộ thải độc gan, thải độc đại tràng, thải độc thận từ trang web của Markus về dùng.
- 3 là ăn uống lành mạnh, rau xanh, bổ sung khoáng bằng Ma giê, bột rau xanh, vitamin C từ thực vật, lợi khuẩn, uống nhiều nước, hạn chế và hầu như hiếm khi dùng đến muối.

Nhận xét:

- Cột sống thẳng rõ luôn, giờ hết đi khom được, ngồi cũng phải thẳng chớ ngồi khom là đau lưng.

- Mặt mình khác: cân xứng hơn, lông mi lông mày mọc dài và đen hơn.
- Chân thẳng hơn, lòng bàn chân bắt đầu áp xuống mặt đất nhiều, đi lại cảm nhận được sự vững chắc, tiếp đất rất rõ.
- Mắt tốt hơn, trước mình không hứng được đồ vật, đi hay vấp vé. Nay hái ổi hứng được nè, đi không té nữa.
- Mọc lông tay, chân, ngón tay thẳng hơn nữa.
- Nửa người bên trái (cho thận) khoẻ hơn, có lực, cơ bắp săn chắc hơn. Nửa người bên phải (cho gan) nhẹ hơn, thả lỏng hơn.
- Mỡ bụng ở phần trước trên rốn và dưới rốn tan nhiều lắm luôn, mặt dù trước đó có tan mà chậm, thì nay khác rõ.
- Tâm hồn vui vẻ, nhận ra được sự tự tin, tự do và không ngại ai đó nói gì, xấu xinh gì cũng được, ai yêu hay ai không thích cũng không sao, mình bằng lòng và tôn trọng ý kiến, suy nghĩ của mọi người và không đưa ra ý kiến gì luôn. Mình chỉ tập trung vào mình và cuộc sống của mình thôi.

Thực tế thì có đơn giản, dễ dàng, nhẹ nhàng vậy không??

- Nồ nố nô. Cột sống cong vẹo, giờ thẳng ra phải đau chứ. Mình cũng đau thí mồ, nhất là mỗi lúc mình đi bộ, trước đi khòm, khung chậu khác, cơ bắp nó khác. Nay đi thẳng, khung chậu khác, cơ bắp khác, và phần cơ đùi có vết thẹo ở chân mình, lâu nay không được dùng đến, bí tắc trong đó nên sinh u, thì nay được dùng đến, co kéo, đau, giựt đủ thứ.
- Mỗi lúc mình mà tĩnh tâm, thư giãn, nằm thoải mái chẳng hạn, thì đau nhiều chỗ, giựt cơ mặt, cơ mắt... tiếng trong tai...

Và mình làm gì?

- Mình chỉ thả lỏng, kiểu như nghỉ xíu, không gồng, không chống cự, mà thả lỏng, kệ nó, chỉ quan sát toàn thân (quan sát là cảm nhận toàn thân bằng cảm nhận trong đầu, và quan sát cơ thể, ghi nhận những thay đổi nhỏ bằng mắt, sờ bằng tay, ngửi mùi, nghe tiếng... hằng ngày rồi để đó vậy thôi).
- Vẫn tiếp tục duy trì chế độ ăn + thực phẩm bổ sung như thế. Mình nghĩ là nếu như là mình mà lâu lâu té, sưng cái chân, đi lại khó khăn vài ngày là đã mặt nhăn mày nhó, giận cá chém thớt với người thân rồi. Nhưng nhờ có chế độ ăn lành mạnh hiện tại, Magiê giúp bình tĩnh, cho nên mình hoàn toàn bình thường như không hề có việc chi, nhà mình lâu lâu cũng có vài cơn sóng gió nhẹ nhẹ khi mình đòi nhịn ăn hay làm việc gì đó mà ba má mình không yên tâm, kia mà 85% là cười đùa ha hả thôi, không cá không thớt gì luôn. Ba mình còn bảo khối u nó ở đây chơi với mình ít bữa rồi nó đi. Và mình cười xoà, chính xác. Thận khoẻ lên là nó đi à, là người bạn dạy cho mình kiên nhẫn và mạnh mẽ, quyết đoán, yêu thương mình á mà.

Viết tới đây thì mình quên mất tiêu. À, mình sẽ mua đồ bơi.

3. Tại sao ho - khạc đàm - ở mọi độ tuổi

Sáng nay mình đi bộ tắm nắng, ách xì hơi, thấy khoẻ trong người, sướng ơi là sướng, về nhà uống nước lọc vắt chanh thấy đã lắm, cho nên mình nhớ ra ý này.

Trước mình được thực tập và làm việc ở bệnh viện, ngẫm thấy bệnh nhân và bác sĩ sao mà vất vả quá, cực chẳng đã, ốm đau thôi chớ chẳng ai muốn đến bệnh viện bao giờ. Bác sĩ thì vất vả, bệnh truyền nhiễm, nhiễm trùng, tim mạch ngày càng tăng, quá tải, giờ đọc sách, giờ quan sát kinh nghiệm bản thân, thấy nếu mà ai cũng biết cái này thì hay quá, chủ động chăm sóc sức khoẻ cho bản thân, gia đình, mà cả bác sĩ cũng khoẻ nữa, đêm trực bớt đi ca cấp cứu là mừng ơi là mừng ấy, cho nên mình viết bài thôi 😘😘😘

Vả lại mình vẫn còn nhớ sự bất lực của mình, khi mà mình khám cho các em bệnh nhi, vào viện vì ho, khạc đờm á, các mẹ cứ muốn phải chích thuốc, xét nghiệm, chụp chiếu mới yên tâm. Trong khi đó thì cứ bắt các em uống sữa bò, chụp XQ hại người chớ tốt lành gì, kháng sinh thì ngay mình là bác sĩ, mà mình và người nhà mình còn không thèm động tới nữa. Lại còn hở tí là sợ sốt, đòi uống hạ sốt, trong khi sốt là phản ứng có lợi, thiếu gì cách hạ sốt mà không cần thuốc, hapacol hại gan thí mồ chớ tốt lành gì, mình đây mấy năm nay không thèm đụng tới hapacol hay paracetamol luôn á.

Lúc đó mình ước chi mà mình thiệt là nổi tiếng, để mình nói cho các mẹ tin à... giờ thì nổi tiếng thiệt, theo cách chẳng ai ngờ được, các mẹ đọc bên dưới đây nhé.

3.1. Phổi và phản ứng thải độc, ho, khạc đờm

- Phế nang, đường dẫn khí có một hệ thống lông ~ tương tự như chổi quét, luôn chuyển động với chiều từ trong ra ngoài, giúp đẩy bụi bẩn ra ngoài phổi, ra ngoài qua khoang mũi = gỉ mũi.
- Phản ứng ho, hắc xì là phản ứng tự nhiên của cơ thể để đẩy vật lạ ra. Đấy là lí do tại sao mình uống nước sặc, hóc xương lại ho, đi đâu mà không khí bẩn là sau đó gỉ mũi đen thui.

3.2. Thực tế lâm sàng tại bệnh viện

Ở người lớn, mắc viêm phổi, áp xe phổi, có triệu chứng ho, đau tức ngực, khạc đờm ít, sau khi điều trị, hạ sốt, thì bắt đầu ho khạc đờm nhiều, lúc này người nhà bệnh nhân được hướng dẫn động tác "dẫn lưu tư thế" - tức là bệnh nhân nằm nghiêng, hơi cúi xuống, người nhà khum bàn tay, vỗ lên lưng để đẩy đàm, dịch trong phổi ra ngoài, ho khạc ra.

Trẻ em cũng vậy, các bé sổ mũi, ho, đờm, được chẩn đoán viêm hô hấp trên, hoặc nặng hơn là viêm phổi, thì trong quá trình điều trị, và sau đó, sổ mũi ra, thì người nhà cũng vỗ lưng, rửa mũi cho sạch đờm đi.

Nếu có sốt, xét nghiệm thấy bạch cầu tăng, thì dùng kháng sinh, uống nhiêù nước, vitamin C. Tác dụng phụ là kháng sinh làm rối loạn hệ tiêu hoá, cho nên sau đó có bé bị tiêu chảy.

Môi trường bệnh viện nhiều vi khuẩn, vi khuẩn kháng thuốc, dễ nhiễm khuẩn chéo, ví dụ bé vào viện vì bệnh hô hấp, nhưng ra viện thì có thể khỏi bệnh hô hấp hô hấp, mà lại thêm rối loạn tiêu hoá, tiêu chảy cấp, tiêu chảy kéo dài, lị... đặc biệt là mấy cái rối loạn tiêu hoá, tiêu chảy nó dai dẳng, lị thì suy dinh dưỡng sau đó, Vì thuốc kháng sinh + lây nhiễm từ các bé khác, làm ảnh hưởng tiêu hoá, mất lợi khuẩn rồi còn đâu, cho nên cứ bệnh kéo dài sau đó à, dăm bữa nửa tháng lại vào viện, bác sĩ quen mặt, nhớ tên tuổi địa chỉ luôn.

3.3. Giải đáp theo cơ chế thải độc – Y học tự nhiên

Ho, khạc đờm, sổ mũi nhầy là phản ứng tự nhiên, thường thì người khoẻ mạnh mới có, người bệnh, hệ miễn dịch yếu, hút thuốc lá, khói thuốc... làm tê liệt hệ thống lông chuyển, loãng xương, thiếu Ma giê làm cho hệ thống cơ hô hấp không đủ sức để ho, khạc, tống chất bẩn ra. Tất nhiên cũng có trường hợp người bệnh nặng, ứ đọng đàm, dịch nhầy quá nhiều thì cũng tự động được đưa ra.

Nguyên nhân của đờm, nhầy đến từ đâu?

- Chế độ ăn nhiều tinh bột: gạo, ngũ cốc, bột mì nấu chín tạo ra chất nhầy, không tan được trong dịch cơ thể và ứ đọng lại ở mô.
- Chế độ ăn đạm động vật, đặc biệt là sữa bò, sữa tiệt trùng, các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai... tạo dịch nhầy, ứ đọng ở xoang, phổi, gây viêm xoang, viêm VA, hen phế quản, là 1 trong những nguyên nhân hàng đầu gây bệnh lao.
- Đạm động vật khi đưa vào cơ thể, thì cơ thể phải huy động Canxi từ xương ra để bù trừ, Canxi này không được thận đào thải ra hết, cộng với việc sử dụng Vitamin C nhân tạo (tổng hợp từ phòng thí nghiệm), việc sử dụng viên uống bổ sung Canxi nhân tạo =>> ứ đọng Canxi ở não, tim, phổi, mắt, khớp...
- Dịch nhầy, đàm, mủ, canxi ứ đọng này tạo điều kiện cho vi khuẩn, vi rus, kí sinh trùng đến ở, vì đây là thức ăn của chúng =>> hiện tượng viêm, áp xe, sưng, nóng, đỏ, đau, hơn nữa là u, u lành, u ác tính...
- Nếu dùng thuốc tây, giảm, cắt cơn ho, dịch đàm mủ ứ lại, là nguyên nhân cho vi khuẩn cư trú, dẫn đến các bệnh viêm nhiễm, u bướu, hen về sau này
- Thậm chí, bệnh nhân đang viêm phổi, người nhà bồi bổ bằng sữa bò, sữa nhân tạo, thịt đỏ... thì đó là đổ xăng vào lửa, làm bệnh nặng hơn.

3.4. Giải pháp theo y học tự nhiên

- Cắt nguồn thức ăn tạo đờm, nhầy: đạm động vật, tinh bột, sữa, vitamin C nhân tạo, Canxi nhân tạo.
- Uống nhiều nước tinh khiết, nước chanh, nước ép rau xanh, có tác dụng làm loãng đàm nhầy, hoà tan canxi ứ đọng.
- Thụt tháo đại tràng giúp làm sạch, tống dịch nhầy, canxi từ các khe, khớp, thận, não, mắt, phổi xoang ra ngoài theo đường phân.

- Tắm nắng giúp tăng cường năng lượng chữa lành, vận động giúp kéo giãn, lưu thông bạch huyết, tăng hiệu quả làm sạch hơn.
- Lợi khuẩn, vitamin, khoáng chất trong rau củ quả tươi sống, các thức uống lên men giúp tăng cường chức năng trao đổi chất, thải độc tế bào, tăng chức năng miễn dịch.

****** Thực tế tại nhà:***

-- Nhiều trường hợp các em bé từ 2 tuổi trở lên + người lớn: sốt, ho, sổ mũi... thụt tháo là hết sốt, uống nước chanh, nước ép rau kèm thụt tháo, bỏ sữa bò 1 thời gian thì nhận thấy hiếm khi ho, khạc đờm nữa.

-- Bệnh nhân ung thư phổi, nghi lao phổi, hen phế quản không hoá xạ, thụt tháo và ăn chế độ ăn không tạo chấy nhầy thì tái khám phổi sạch, hết tái phát cơn hen.

-- Bệnh nhân có thoái hoá cột sống lưng, uống thuốc tây + thuốc nam + châm cứu không đỡ, thụt tháo và dùng nước ép rau, không sữa, không thịt đỏ, nội tạng động vật, trứng lộn... thì khỏi hẳn.

-- Người nhà mình, tiền sử hút thuốc lá hơn 30 năm, xơ gan, phổi xấu đến mức bs còn cảnh báo. Bỏ thuốc lá, uống nước ép rau vài lần, sau đó có 10 ngày không ăn đạm động vật, thiền và vận động ngoài nắng nhiều, sau đó về ho khạc đờm dữ dội, không sốt, cứ để ho, khạc cho hết ra, ho quá thì ngậm chanh, uống nước chanh ấm và gừng, vài ngày sau đó hết luôn, da, môi hồng ra, từ đó đến nay siêng thụt tháo thì trẻ ra, làm việc, lao động khoẻ như cách đây 20 năm.

****** Tóm lại***

Mình chẳng biết tóm lại ra sao đây. Nếu là bản thân mình, mình không dùng thuốc tây. Bởi vì giải quyết quá đơn giản: Viêm họng, ho khạc đàm uống nước chanh ấm vài ngày là khỏi, sốt thì thụt tháo, hen, lao, viêm phổi, ung thư phổi thì thụt tháo ngay và luôn, bỏ đạm động vật, sữa, tinh bột và chuyển sang chế độ ăn rau củ quả tươi sống, uống nước ép ngay và luôn.

Kia mà đó là mình, sau khi đã đọc kỹ sách, quan sát ở mình, người nhà mình, các bạn mình đã thành công ở album Học học từ sách và lâm sàng. Cho nên mình để mỗi người tự tóm tắt cho mình kiến thức và kinh nghiệm hen. Tài liệu ở dưới đây

-- Sách Ung thư, sự thật hư cấu và gian lận, sách Sống lành để trẻ - mua online, hoặc nhà sách. Mình để hình chụp dưới comment nhé.

https://thaihabooks.com/.../ung-thu-su-hu-cau-gian-lan.../

https://thaihabooks.com/san-pham/song-lanh-de-tre/

-- Sách Sức khoẻ đại tràng của bác sĩ Norman Walker, Tự chữa lành ver 3 của Markus Rothkranz- không có bán, chỉ có file pdf, in ra đọc rất rẻ.

https://bom.so/1qM9fM

-- Sách Rational Fasting của giáo sư Arnold Ehret, chỉ có bản tiếng Anh, mua ở Mỹ, 15 ngày có.

https://www.amazon.com/Rational-Fasting.../dp/099065642X

4. Nghệ thuật lắng nghe cơ thể

Trong quá trình chữa lành tự nhiên, mình học được nhiều thứ, hay ho về mình. Có điều này nè, khi thụt tháo, ăn raw vegan hay dùng thảo dược để thải độc, có rất nhiều dấu hiệu, cảm giác nảy sinh.

Ví dụ như nổi mụn.

Ví dụ như nghe kiến bò...

Mình, có thể đọc ở đâu đó, bảo nổi mụn là nóng, và sợ quá bỏ ngang con đường.

Mình, có thể đọc trong sách kỹ hơn, bảo nổi mụn - da có vấn đề, là gan có vấn đề, thế thì giải quyết thế nào? Sách ghi, thụt tháo đại tràng, ăn thức ăn lên men, uống nước ép rau, dùng bồ công anh, uống bột MSM

Ok, làm. Quan sát, ồ, có vẻ khác nha, da đẹp hơn, mà tính tình cũng mát mẻ hơn. Vậy là sách nói đúng, và mình chứng nghiệm rồi, mình thực hiện và thấy vậy. Ok, tin chắc cú luôn.Đi tiếp.

Mình, có thể nghe rần rần, kiến bò khắp nơi trên người, trên da...

Đọc chỗ này chỗ kia, người ta nói, đó là nghiệp, con giun con sán bò ... hết hồn, ăn rau sống nhiễm giun hả? Không dám ăn.

Hoặc có thể: oh, cảm giác thôi mà, khí đó, máu huyết lưu thông mà chưa thông hết nên nó sinh vậy đó, giun sán cái gì, thụt tháo, dùng mí đồ thảo dược như gừng nghệ tỏi, keo bạc, thuốc sổ giun rồi người nó khoẻ, siêng vận động, kéo giãn người ra thì máu huyết lưu thông tốt thôi.

Ô kê la, thế thì tiếp tục thụt tháo, ăn raw và triển mấy món sổ giun thôi. Thế rồi quan sát tiếp, người mỗi ngày một khoẻ, mí cái chạy chạy rần rần đó không thấy nữa, cũng chưa biết đâu, ghi nhận vậy đã.

Thế rồi có lúc đau bụng, ị lỏng, hoặc đổ mồ hôi, lạnh tay chân. Đọc ở đâu đó, ai đó nói: ăn raw vegan vầy lạnh, âm, hàn gì đó, thận yếu gì đó... ấy chà, hông lẽ bỏ.

Đọc sách tiếp, trong quá trình chữa lành, thì thải độc cho nên sẽ có dấu hiệu như bịnh trở lại, và ăn raw vegan mà không thụt tháo để đẩy độc tố ra, đặc biệt ai dùng nhiều hoá chất, thuốc tây trước đó mà hông thụt tháo cho độc tố ra bớt, thì độc nó lại quay vòng trong người, thận có vấn đề sẵn rồi nên nay nó càng vất vả hơn, mới sinh ra quầng mắt, đổ mồ hôi, lạnh tay chân...

Vậy làm sao? Sách ghi: thụt tháo, kiêng ăn muối, đồ ăn nấu chín, cơm tinh bột, đạm động vật, trái cây ngọt, bổ sung đúng loại muối mà thận cần: là muối khoáng đến từ rau lá xanh ấy, ma giê và i ốt ấy, các bon hoạt tính ấy, uống nhiều nước chanh vô cho thận nó khoẻ.

Okie, triển, theo dõi, ồ, chân tay ấm, tim nhẹ hơn, ngủ ngon hơn, ị sướng, hông táo bón, quyết đoán, tự tin => thận có tiến bộ.

Đó, đấy chính là ***nghệ thuật lắng nghe cơ thể.***

Mình trước đây có học thiền Minh Sát Tuệ - hay thiền Vipassana, cũng học cách này nè, ý là trong lúc thiền, cảm giác trồi lên, suy nghĩ trồi lên, mình cứ tiếp

tục quan sát vậy thôi. Và rồi mấy cái cảm giác đó biến đi nó thay đổi từ kiểu này sang kiểu kia, mình thì cứ thở và quan sát... đấy cũng là nghệ thuật sống, mà mỗi học viên sau khoá thiền, trở về và ứng dụng vào đời sống thường ngày.

Mình kể về điều này với má mình, với bạn mình. Mà má hông hiểu đâu, má u60, trước giờ chưa biết thiền là sao luôn. Bạn mình thì nghe ghiền quá, mà hông đi được ở thời điểm này... Hông sao, chữa lành tự nhiên, đều là 1 con đường, một bản chất, một cốt lõi cả.

Thụt tháo đại tràng là giải phóng độc tố, hông phải ở cái ruột già không đâu, mà còn cả trong cái nhận thức, cái tâm, cái gì nhỉ, hông biết, túm quần lại là cái mind đi 😅😅 hơn nữa não bộ - có liên quan tới cái mind ấy ấy, nó cần có Ma giê, lợi khuẩn, i ốt, omega3 nữa thì nó mới tĩnh để mà quan sát, nhận biết, thiền được.

Hôm nay, má mình kể với mình chớ. Dạo này má thấy bình yên, dễ ngủ, nói sao hê, à, ý là có nhiều cái mình hông ưng, kia mà mình mặc kệ, lờ lớ lơ nó, để nó vậy, và rồi nó đâu mất tiêu luôn, rồi má hông có nghĩ gì mấy hết con. Mí bữa má đi ngủ mà còn nghĩ này kia, bực này kia, xong má lờ lớ lơ đi và hết à.

Sao mà hết hay vậy má hì, tại hằng ngày má thụt tháo, siêng uống kombucha, sữa chua dừa, kefir, bắp cải muối chua, má ăn hạt gai dầu, uống tảo afa, cỏ lúa mì, uống Magie, ăn rong biển nó mới vậy á --- mà mình hông có nói với má mí điều này, mình bảo : À há, đó là thiền đó má. Má tui ghê hông, chưa học thiền bao giờ luôn mà nay tự biết luôn, má tui giỏi quá đi, và mình hun má cái chụt 🤣🤣🤣

Hông lẽ kể với má, cô hàng xóm cổ mách con, cách ngủ ngon, là tối tối cổ thiền, bằng việc nằm trên giường, buông thả 2 vai, 2 tay, 2 chân, túm lại là buông thư toàn thân, nghĩ là mình giàu có, khoẻ mạnh lắm lắm, nên hông có lo nghĩ mai sống sao, ăn gì, lo gì, giàu khoẻ mà. Rồi cổ ngủ ngon lúc nào hông hay 🤣🤣

Mí cái này nó là duyên, là tuỳ cơ địa cảm nhận của mỗi người á, cho nên không thể chỉ cho 1 người, hay hông thể nhờ ai đó chữa lành cho được. Mà chỉ có thể tự bản thân mình, đọc sách, trải nghiệm thôi.

Tóm lại, đây là lí do mà mình chỉ cho các bạn đọc sách, vì mình chỉ đọc mấy cuốn đó, và tự làm, tự đi tìm người thầy trong bạn. Yêu yêu 😂😂

PHẦN 17. THỂ THAO + LỐI SỐNG

1. Trampoline - Lưu thông bạch huyết toàn thân

Hệ bạch huyết là hệ thống mạch và các hạch, chứa bạch cầu, có chức năng đào thải độc tố, chống nhiễm trùng, loại bỏ tế bào ung thư...

Vận động giúp lưu thông hệ bạch huyết. Không vận động thì sinh ra ứ tắc, viêm nhiễm, khối u... Và hệ bạch huyết mà tắc hoàn toàn 4 ngày thì sao? Thì cỗ máy - tức là thân thể này sẽ chết.

4 năm trước, mình đọc được thông tin trên, và hết hồn hết vía, mua ngay dụng cụ tập thể thao giúp lưu thông bạch huyết - tên là TRAMPOLINE - REBOUNDER - BẠT NHÚN - Được đánh giá là phương pháp lưu thông bạch huyết số 1, hàng đầu mà gia đình nào cũng nên có 1 chiếc, đặc biệt là bệnh nhân ung thư càng cần phải có.

Trampoline, hình dung là 1 cái tấm được căng bởi lò xo hoặc dây thun, và có lực đàn hồi. Mình nhún nhảy trên đó sẽ khoẻ hơn, dễ hơn là nhún nhảy trực tiếp trên mặt đất. Nhờ lực đàn hồi nên người nhảy sẽ tưng tưng lên cao, nhờ đó lưu thông máu huyết toàn thân, từ đỉnh đầu tới ngón chân.

Trải qua thời gian cũng khá lâu, gắn bó với trampoline và nhận được những lợi ích to lớn từ nó, nhiều bạn bè mình cũng đã mua, sử dụng trampoline và gửi cho mình những phản hồi tích cực, nên mình xin chia sẻ lại cụ thể hơn.

1.1. Lợi ích từ Trampoline

- Tăng sức mạnh cơ bắp và khoẻ xương, hỗ trợ thăng bằng: mình có khối u ở cơ đùi, đã từng phẫu thuật cắt đi 1 khối cơ, u ơ xương đùi... Và hiện tại mình chạy nhảy, đi lại ngon lành.
- Giải toả căng thẳng, stress: mỗi lần mình xuống tinh thần, buồn phiền, suy nghĩ không thông, không có ý tưởng để viết bài review, mình nhảy trampoline, và ý tưởng tuông ra như suối, cười hehehe, tinh thần sảng khoái, và buồn ơi, goodbye mi nhé liền.
- Lưu thông máu, phổi, nội tạng, cải thiện tiêu hoá: đang lạnh tay chân? Nhảy xong nghe ấm người. Đang nê nê cái bụng, nhảy vài cái, ợ hết hơi ra, xì hơi, bụng thông. Đang đau đầu, tức tức vùng chẩm sau ót, nhảy xong hết đau, hết căng tức.
- Chữa suy tĩnh mạch: mí lần đi đâu đó xa nhà vài ngày mà ít vận động, mình hay để ý thấy 2 mé bàn chân nó căng căng, thẫm màu (do ứ máu). Về nhà, nhảy trampoline, hết căng, hết thẫm màu, gót chân, ngón chân hồng hào lên.
- Giảm cân, thải độc, chậm lão hoá, giảm đau: cái này là phải hỏi mấy chú xe ôm nè, mỗi lần thấy mình mang balo, đi bộ ở đầu cầu, là các chú ấy hỏi: Cháu vô đây đi học hả? Ôi không, cháu đã 28 tuổi rồi í!!

1.2. Trampoline phổ biến, an toàn, dùng được cho mọi đối tượng

Trampoline rất phổ biến ở các nước phương Tây. Thường thì các bậc cha mẹ có con nhỏ hay sắm cái này. Nó giúp tụi nhỏ tăng sức đề kháng, làm trí óc phát triển, giúp các em vui vẻ, chữa trầm cảm, tự kỷ. Ơ công viên người ta để trampoline cho trẻ em nhảy miễn phí. Trong các phòng tập thể thao, có loại to và nhảy sướng đã đời luôn.

Thời gian gần đây, trampoline bắt đầu phổ biến ở Việt Nam. Công viên gần nơi mình ở cũng có 1 chiếc, nhưng còn thu phí, nghe đâu 50k/lần.

Người nổi tiếng cũng nói về Trampoline

- ✓ Video của Chris Wark, bệnh nhân ung thư đại tràng giai đoạn 3, đã phẫu thuật, không hoá xạ, sống khoẻ mạnh 15 năm

  https://www.chrisbeatcancer.com/rebounding/

- ✓ Bác sĩ Axe, chữa lành ung thư cho mẹ nhờ phương pháp tự nhiên nói về Trampoline
  https://draxe.com/trampoline-workout/

- ✓ NASA nói về Trampoline

  https://www.cancertutor.com/rebounding/

Trampoline rất dễ nhảy, và dễ mê

Video hướng dẫn cho người mới bắt đầu https://youtu.be/v23Lf_2thSE

Địa chỉ mua Trampoline

- ✓ Hàng Mỹ, siêu bền, gấp gọn được và có thể mang lên núi, xuống biển https://www.amazon.com/.../ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o00...

- ✓ Hàng Việt Nam, có nhiều lựa chọn, lò xo hoặc cột dây. Nghe bạn bè review là cột dây thì dễ thay dây mới nếu dây bị cũ, đứt. Lò xo thì khó thay hơn. Có tay vịn dùng thích hơn... Mọi người có thể gọi vào số điện thoại nhờ tư vấn nhé.

  https://trampolinevietnam.com
  https://thethaodungcuong.vn/.../san-nhun-tap-nhay-cao...

2. Cần có máy tăng chiều cao - Invertion table

Để làm tan khối u thì nhất định phải siêng tập các bài tập vận động, kéo giãn cơ thể.

Tại sao cần vận động ?

=> Để đưa oxy vào tế bào, ép chất độc từ tế bào ra hệ bạch huyết.

Tại sao cần kéo giãn cơ thể.

=> Là để mạch bạch huyết lưu thông.

Tưởng tượng mạch bạch huyết là đường ống, dù có cho nước sạch vào, mà ống quanh co, gấp khúc, gập chỗ này, tắc chỗ kia thì làm sao đẩy nước bẩn ra nè.

Vậy muốn lưu thông hệ bạch huyết, ta cần tập những gì?

Tập tất cả những bài tập bạn thích: vẫy tay đạt ma dịch cân kinh, yoga, suối nguồn tươi trẻ, miễn là đảm bảo đều đặn, siêng năng là được.

Tuy nhiên, ngày nay khoa học tiến bộ nhiều lắm luôn nè, và chúng ta cần ứng dụng, nâng cấp lên để đảm bảo được khoẻ mạnh nhanh nhất, tiện lợi và hiệu quả nhất.

Vậy nên, nếu có 30 phút rảnh, ta tập dịch cân kinh, nếu có 15 phút rảnh, ta tập suối nguồn tươi trẻ, nếu có 5 phút thôi thì sao, vậy thì dùng máy Tăng chiều cao như hình mình chụp.

Thật sự máy này rất tốt luôn. Mình bị ung thư mà, bệnh nặng và cần kết hợp nhiều cách lại để nâng hiệu quả.

Một trong những nguyên nhân mình mắc bệnh, là do sai tư thế trong cách sinh hoạt, dẫn đến lệch vẹo cột sống, thoái hoá đốt sống cổ, gây thiếu máu lên não, trầm cảm, mệt mỏi, thiếu năng lượng. Lại còn bị vôi hoá cột sống do chế độ ăn tiêu thụ nhiều sữa bò và hải sản lúc trước.

Mình đọc sách của chuyên gia ăn raw chữa ung thư, ông ấy bảo 2 chiếc máy cần thiết ông ấy sắm ở nhà, là thảm nhún Trampoline và máy Tăng chiều cao này. Thế là mình mua dùng ngay từ những ngày đầu mới bắt tay vào trị bệnh.

****** Tác dụng máy này là gì:***

- Kéo giãn cột sống
- Lưu thông hệ bạch huyết
- Cân bằng hormon
- Lưu thông máu não
- Tăng chiều cao hihi

Thời gian mình đi xa nhà, không có máy thì mình tập yoga, suối nguồn tươi trẻ, khí công thay thế. Khi được chị bạn cho ở ké nhà, nhà chị ấy có máy. Mình trèo lên nằm liền. Và hiệu quả tức thì.

Hôm đó ngồi xe máy 2h liên tục nên mình mỏi lưng, nằm máy 5 phút hết đau mỏi lưng. Hôm sau nữa, người đang buồn ngủ, lờ đờ, trèo lên nằm máy 5 phút, máu dồn xuống não nhiều, tâm trạng quay ngược 180 độ, vui vẻ, tỉnh táo, ép nước uống và đi bộ, đọc sách, trả lời tin nhắn okie.

Chị bé cùng nhà mình cũng ghiền máy này, chị ấy còn trẻ, ít đau ốm gì, nhưng đi làm ngồi nhiều hay bị mỏi lưng, nên về nhà là trèo lên máy nằm liền.

****** Cách sử dụng:***

1 ngày 3 lần, mỗi lần 5 phút. Máy có vị trí cho mình đặt chân vào, giữ lại, và mình chúc ngược xuống, đơn giản, dễ làm. Không sợ như động tác trồng cây chuối trong yoga, mà lại an toàn cực kỳ nữa.

Chiếc máy ở nhà mình, cách đây 4 năm mình mua giá tầm 3 triệu, vậy mà mình tưởng cao, nên không dám chia sẻ, sợ mọi người bảo mình toàn dùng đồ xịn, đắt tiền, không theo nổi... Cho đến ngày biết giá chiếc máy ở nhà chị bạn, giá 11 triệu, tới ngày mình biết bạn mình bị ung thư uống thuốc từ 30 triệu đến 100 triệu/tháng, mình mới há hốc mồm và nghĩ những điều mình lo sợ thật là lãng xẹt quá đi. Vậy nên quyết tâm chia sẻ máy lên đây để các bạn có nhu cầu chăm sóc sức khoẻ có thêm thông tin để lựa chọn:

- ✓ Dòng máy năm 2016 mà mình mua

  http://thegioithethao.info/.../May-tap-tang-chieu-cao...
- ✓ Các mẫu mã mới, bạn có thể tìm thêm trên google và so sánh nhé https://websosanh.vn/.../m%C3%A1y+t%E1%BA%ADp+t%C4%83ng..

3. Phơi nắng trưa - hấp thu năng lượng

Cơ thể muốn sống - cần năng lượng sống.

Trong các món quà mà thiên nhiên ban tặng, đem lại năng lượng sống cho con người, ánh nắng mặt trời chiếm vị trí đầu tiên. Mình luôn lấy ví dụ về cây. Dù cây có được chăm bón bao nhiêu đi nữa, mà bỏ trong nhà, không có nắng thì xem. Lá vàng vọt, không xanh. Vì không có nắng, cây không hấp thu được khoáng chất để

tổng hợp diệp lục. Và cái cây, trồng tự nhiên, có nắng trời đầy đủ thì mùi vị lúc nào cũng đậm đà hơn cây trồng trong nhà kính.

Cơ thể mình cần nhất là Magnesium, có Magnesium thì mới hấp thu được Canxi, Phospho, Silica, vitamin D... làm chắc khoẻ xương. Kia mà nếu chỉ đơn thuần bổ sung Magnesium bằng rau lá xanh, bằng tảo, bằng hạt không thôi thì cũng chưa đủ - cần có nắng - ánh nắng mặt trời giúp ta hấp thu được khoáng.

Mình cần phơi nắng ít nhất 30 phút/ngày, và tốt nhất là nắng trưa, tốt nhất là thời điểm từ 11h trưa đến 3h chiều - đây là thời điểm ánh nắng có nhiều tia UVB nhất, dễ hấp thu nhất. Mình không ngại phơi nắng là đen da, hay là cháy, hay ung thư da gì gì đó đâu - tất cả đều là những lời hù hoạ con nít, mà mình thì lớn rồi, mình có chính kiến nè hihi

Trước đây da mình rất vàng, và tái xanh. Khi mình uống nước ép và phơi nắng, có những ngày đi bộ hằng giờ dưới nắng, thì được khen là da sáng ra. Mình ngồi trong phòng máy lạnh, da khô tróc vảy. Phơi nắng trưa, da mịn và ẩm, mát.
Mình ăn một tô salad bự, phơi nắng xong tô salad tiêu nhanh rẹt rẹt luôn. Tóc mình, phơi nắng nhiều thì mọc nhanh, dày và đen, vùng trước đây hơi hói hói, giờ tóc mọc đều rồi.

Vậy nên mình mới nói, con người cần sống dựa vào thiên nhiên, mẹ thiên nhiên thì tạo cơ hội cho mình học hỏi, miễn mình biết yêu thương, trân trọng.

P/S: viết stt này lại nhớ em tắc kè nhà mình, trưa nào ẻm đứng chỗ nắng chói chan để lấy năng lượng tiêu hoá thức ăn hết í.

4. Tiếp đất

Tiếp đất - tên của nó cũng đẹp và có vẻ khoa học lắm - gọi là grounding therapy - hay là Earthing.

Mà gọi tiếng Việt đơn giản là tiếp đất - tức là để cho người mình chạm xuống - tiếp xúc với mặt đất thôi, đặc biệt là vùng bàn chân - nơi có nhiều điểm mút thần kinh - hệ thống huyệt - và cũng là nơi thể hiện, đại diện cho toàn bộ cơ thể mình.

Nguyên lý thì đơn giản thôi, cơ thể mình thì cứ tương tự như viên pin, có năng lượng, có điện sinh học - điện thì có âm dương. Người khoẻ mạnh thì điện sinh học cân bằng - âm dương cân bằng. Người không khoẻ, tích nhiều độc tố, kim loại nặng, ở trong môi trường tiếp xúc với nhiều điện từ trường có hại, ví dụ dây điện âm tường, ổ điện, wifi, điện thoại, ti zi, lò vi sóng, 4G 5G , thói quen mang dép trong nhà, mang giày, dép khi đi ra ngoài, lòng bàn chân không chạm đất, thì mất cân bằng và dư điện tích dương.

Vậy làm sao để cân bằng điện sinh học, vì khi cân bằng thì các tế bào, cơ quan, hệ thống trong cơ thể mới chạy êm ru, có đào thải độc tố như ị, tiểu, đổ mồ hôi... và có hấp thu dinh dưỡng cũng như cần ăn, uống nước, hít thở vậy đó.

Đơn giản là ***Chạm vào đất mẹ*** - nguồn điện âm dồi dào chữa lành tất cả.

Chỉ cần tối thiểu 1 ngày 30 phút, để lòng bàn chân trống, đi bộ trên mặt đất, đất mềm, có cây cỏ càng tốt, đi dạo trên bờ biển, đi trong nhà thì khỏi mang dép giày

hay vớ gì luôn đi cho khoẻ. David Wolfe có nói điều này nè, việc đi chân trần trong nhà, tiếp xúc với nền nhà, mặt đất rất cần thiết cho sức khoẻ tuyến giáp á.

Èo, vậy thì nếu mình ở quê, ở thiên nhiên, có đất rộng, vườn xanh um, không có mí thiết bị gây điện trường có hại nữa thì sướng quá rồi còn gì. Tận hưởng liền. Còn nếu mình chưa thể được như zậy, hiện còn thiết bị, máy móc bao vây, các trụ 4G mà giờ đã có 5G đã lắp rồi, thì làm sao.

- **Thứ nhất** là loại bỏ bớt những cái gây hại - tạo điện từ trường ở trên - cái nào của nhà mình, mình quyết được thì mình bỏ. Markus Rothkranz ông ấy hông dùng lò vi sóng nữa mà để ủ rau mầm thì phải.
- **Thứ 2** là ăn chế độ ăn lành mạnh chút, ăn thô, raw vegan được càng nhiều càng tốt, kèm sử dụng các biện pháp thải độc, thụt tháo, nước ép, sinh tố đào thải kim loại nặng.
- **Thứ 3** là sử dụng thiết bị giúp bảo vệ mình khỏi các điện từ trường có hại, mình dùng Blushield, đã giới thiệu trong bài 170 về 5G trước đó rồi. Mình để lại link web ở bình luận nhé.
- **Thứ 4** là tiếp đất bằng nhiều cách mà mình có thể, đi chân trần, hễ mà có mặt đất là mình tháo dép giày ra đi bộ trên đó 1 chút.
- **Thứ 5** là dùng dụng cụ tiếp đất. Nhiều loại lắm, cả giày dép tiếp đất, đẹp thời trang hiện đại đàng hoàng nha, tức là mang giày dép mà giày dép đó có cấu tạo giúp mình nối đất được á.

Mình thì ưu tiên nệm tiếp đất hơn, tức là tấm nệm mỏng lét, có cái dây nhỏ xíu găm vào lỗ tiếp đất trên ổ cắm điện, hoặc nối cái dây nhỏ xíu ấy xuống đất thôi, dễ cực kỳ. Mình trải nệm lên giường, bọc cái ra giường lại thôi, mình nằm ngủ trên giường là nối đất, tự động trung hoà điện tích và cân bằng với năng lượng của đất trời, cỏ cây xung quanh mình.

Nệm tiếp đất tốt cho tất cả mọi người, nhất là ai có bệnh về cơ xương khớp, tim mạch, đi lại không tiện, ngồi xe lăn, nằm trên giường. Trong cuốn Khi bàn chân chạm vào đất mẹ (tiếng Việt xuất bản rồi á) có nói kỹ nè, những người bệnh tim mạch, đau lưng, xương khớp, đi lại chống nạng, ngồi xe lăn, đau nhiều, sau 1 tháng đến vài tháng - nói chung là thời gian ngắn thôi, sử sụng liệu pháp tiếp đất - dù chưa có thay đổi chế độ ăn gì đáng kể - mà đã có tiến bộ rõ ràng về sức khoẻ, bỏ nạn, đi lại được, ngồi xe lăn thì đứng dậy được.

💕💕💕 Mình thích cái này lắm, mình có bệnh nền cơ xương khớp, ung thư lại đã hoá trị liệu cao, nhiều độc tố, tối ngủ đau, nhức, ngày tập thể dục nhiều tối ngủ cũng mỏi lắm, nhất là ngày mưa, trở trời ... mình sắm cái nệm rồi, và dùng thì cảm thấy cải thiện rõ luôn, cân bằng lại, thư giãn, nhẹ nhõm, đầu óc tỉnh táo, sáng suốt. Ngủ ngon, nhẹ tim, dễ thở. Đau nhức giảm dần, mình cảm thấy mình khoẻ hơn nhiều. Mí bữa là tập vận động phải gắng sức, sau rồi, quen nhanh, cảm thấy năng lượng lên, sức khoẻ tiến bộ gấp 3 4 lần so với trước khi sử dụng cái nệm này.💕💕

Mình cảm thấy ý nghĩa lắm, khi mà mỗi ngày mình càng thêm hiểu và cảm nhận rõ về năng lượng, của thiên nhiên, của không gian này.

Biết ơn tất cả, mình viết lên đây. Mình để địa chỉ web bên Mỹ. Mình nhờ mua hộ, sau hơn tháng là về VN, dễ sử dụng.

https://www.earthing.com/?fbclid=IwAR1SiaqPmcfTvxyKJwGiIRN1WhTZ0NvaBm1zuAnYh8bBis00F8d3ntdHSc

Video sử dụng nệm:

https://www.youtube.com/watch?v=hxd_RioNk1s

5. Chải khô tắm nóng lạnh

Hôm nay mình vui quá xá, mà có lẽ là má mình vui hơn, vì má nhìn thấy mình đi lại, nói cười, hát líu lo. Hừm, tại vì mình cảm thấy yêu đời quá đó mà, mỗi lần mình đọc sách Tự chữa lành của Markus là mình cảm thấy có thêm năng lượng và động lực để hành động.

Ngày qua đọc tới phần Những cách làm lưu thông bạch huyết, không bao giờ thiếu VẬN ĐỘNG, trong file Tuyến giáp của ông í, có ghi cụ thể hơn nữa

- Chạy, đi bộ, chạy bộ thư giãn mỗi ngày
- Bơi
- Khiêu vũ
- Yoga
- Nhảy lên và xuống xuống
- Nhảy trampoline
- Tắm nóng lạnh luân phiên 6 lần, thực hiện 2 lần mỗi ngày, thực hiện hằng ngày giúp chữa bệnh hiệu quả
- Chà da bằng bàn chải sợi tự nhiên kích thích bạch huyết di chuyển
- Làm sạch gan bằng thụt tháo.

Ngoài những cách trên thì mình còn biết thiền, tập khí công nữa. Mình cảm thấy thật là tốt nếu như mình biết nhiều phương pháp, để có thể linh hoạt áp dụng khi cần thiết. Ví dụ hôm nay, mưa cả ngày luôn, không ra ngoài được, chân mình chưa chạy được, thì mình đi cầu thang trong nhà, nhảy trên thảm nhún trampoline, mình thụt tháo đại tràng, có thảm yoga trong nhà, lúc rảnh rỗi là trải thảm ra tập 5, 10 phút. Buổi tối mình thiền trước lúc đi ngủ.

Mình nhận thấy là ngày nào mình có đi bộ, có tập yoga, có nhảy thảm, có thiền, dù là mỗi thứ 1 tí thôi, 10 - 15 phút thôi là mình đã ngủ rất ngon giấc, sáng ngủ dậy đi vệ sinh đều đặn, ngon lành dù cho có thụt tháo hay không.

Nhân tiện hôm nay, trời mưa, mát mát và ẩm ẩm, dễ quan sát so sánh đối chiếu cảm giác, mình thực hiện chải khô và tắm nóng lạnh luân phiên vào buổi sáng, cảm giác đã, trời lạnh mưa càng cảm thấy khoẻ rõ ràng hơn so với ngày có nắng.

Mình nghĩ, người khoẻ mạnh, hay là bệnh nhân, không đi lại được nhiều, thời tiết thay đổi, có thể thực hiện được cách này, nên mình viết chút chút.

5.1. Chải khô

- ✓ Là mình dùng bàn chải, chải khắp người, trong lúc không mặt quần áo, không tắm ướt trước đó.
- ✓ Dùng bàn chải, chải từ đầu ngón chân dọc theo chân lên bẹn, 2 mặt trước sau.
- ✓ Chải từ đầu ngón tay lên nách, 2 mặt trước sau.
- ✓ Ở bụng, lưng, mông cũng tương tự như thế, từ dưới lên trên, dọc theo thớ cơ và hướng về nách.
- ✓ Trên cổ thì chải từ trên xuống về vùng nách. Vì bẹn, nách, là nơi tập trung các hạch bạch huyết, lưu thông về đây và đưa đến gan để giải độc.
- ✓ Sau khi chải xong, tắm nóng lạnh luân phiên, không cần bôi kem dưỡng, vì mỗi việc chải và tắm nóng lạnh đã kích thích giúp da thải độc, đàn hồi, săn chắc và làm ẩm rồi. Hoặc nếu cần bôi, thì chọn loại hữu cơ, những loại kem dưỡng da, dưỡng ẩm trên thị trường nếu thành phần không tự nhiên, không có chứng nhận rõ ràng thì có thể có chứa hoá chất gây ăn mòn, hại da và lâu ngày gây ung thư da.

Tài liệu về chải khô, mình có file tiếng Anh được tặng đây

http://file.hstatic.net/.../file/dryskinbrushingguide.pdf...

Bàn chải để chải khô, hiện mình mới tìm được loại tổng hợp có sẵn ở VN thôi, mua ở trang Ecobola trên fb, 80k 1 chiếc, sợi khá mềm, chải tốt.

Tuy nhiên sợi tự nhiên vẫn tốt hơn, vật liệu an toàn và mềm, VN mình chưa tìm thấy, ở nước ngoài có hãng Living Libations, người lập ra nó cũng ăn Raw vegan đây, đặt mua về VN được nè, có loại chải riêng cho mặt, cho ngực, cơ thể riêng. Hãng Living Libations nổi tiếng hàng đầu thế giới vì những sản phẩm làm đẹp, kể cả kem dưỡng ẩm, tinh dầu các loại, bạn nào cần kem có thể tham khảo luôn.

https://livinglibations.com/products/dry-brushes

Link video hướng dẫn https://youtu.be/fGgDE0buvJU

5.2. Tắm nóng lạnh luân phiên

Copy dòng hướng dẫn trong sách *Tự chữa lành* của Markus Rothkranz:

" NÓNG VÀ LẠNH - Điều này rất đơn giản nhưng hữu hiệu. Về cơ bản, bạn có được cơ thể thực sự nóng, sau đó lạnh thực sự, sau đó thực sự nóng, sau đó thực sự lạnh, vv. Những gì nó làm cho máu truyền đến da và tứ chi của bạn để làm mát khi bạn nóng (da chuyển sang màu đỏ), và sau đó khi bạn lạnh, máu sẽ ùa ra để bảo vệ các cơ quan bên trong của bạn (da trở nên nhợt nhạt). Những gì bạn đang làm là một hành động "bơm" máu, buộc máu của bạn truyền đi khắp cơ thể - rửa sạch các tế bào của bạn khi nó diễn ra. Điều này đặc biệt tốt cho những người ít vận động và những người có thể di chuyển rất nhiều - nhưng nó chữa lành cho BẤT CỨ AI. Cách tốt nhất là trong phòng tắm. Làm cơ thể nóng nhất trong 30 giây, sau đó lạnh nhất có thể trong 30 giây, sau đó nóng trở lại – lặp lại 6 lần. Hét lên nếu bạn muốn. Bạn sẽ cảm thấy cơ thể được tái sinh! Mọi người đã làm điều này với các bộ phận cơ thể cụ thể và xem các u nang và thậm chí các vảy ung thư

rơi ra sau khi điều trị nóng / lạnh lặp đi lặp lại. Làm đi. Đừng viện lý do nữa nhé! Nếu bạn cần chữa trị nghiêm túc, hãy đổ đầy bồn nước rồi cho nước đá vào, ngâm mình trong 15 phút. Tôi đã làm một video về việc này."

- Bật nước ở chế độ nóng và tắm nước nóng, tầm 3 phút, sau đó chuyển sang chế độ lạnh và tắm như vậy 30 giây. 1 nóng và lạnh được tính là 2 lần. Luân phiên 6 lần. (Có thể có nhiều phiên bản khác, kia mà mình đọc trong tài liệu hướng dẫn khác thì bảo thời gian và số lượt như vậy).

Đây là một liệu pháp chữa lành kinh điển dùng trong một số spa trị liệu hàng đầu thế giới. Điều xảy ra là thế này – nước nóng khiến máu của bạn lên gần bề mặt da để nhiệt có thể tản ra khỏi cơ thể bạn. Nước lạnh khiến máu chảy về trong để bảo vệ các khí quan trọng yếu và giữ ấm cho ta (da bạn trở nên trắng và lạnh). Quá trình này là tự động và không thể bị ngăn cản. Vậy nên khi bạn thực hiện nóng-lạnh-nóng-lạnh, bạn đang buộc máu của mình chảy ra ngoài-vào trong-ra ngoài-vào trong. Máu là chất lỏng nuôi dưỡng VÀ thanh lọc. Các tế bào hồng cầu mang oxy đến cho tất cả các bộ phận của cơ thể bạn và các tế bào bạch cầu thì đối phó với mầm bệnh và bệnh tật. Các lực bơm trong-ngoài-trong-ngoài này bơm lực lưu thông khắp cơ thể bạn, nhờ đó đẩy mọi thứ qua những vùng mà không có chút lưu thông nào. Điều này giúp dọn sạch những vùng vật chất bị ôi thiu, cũ kỹ đang tích tụ lại và bắt đầu hư hỏng hay đặc lại. Nó giúp đẩy các sản phẩm thải ra và dinh dưỡng vào. Nó giúp đưa lực chiến đấu đến khắp mọi nơi trong cơ thể bạn.

Điều này rất quý giá với những người không di chuyển nhiều, như những người ngồi cả ngày hay phải nằm liệt giường hoặc phải ngồi xe lăn. Điều đó giúp cho những người bị bệnh, kể cả những người bệnh "ưu tư" mà đang cảm thấy nhạt nhẽo và không có động lực. Phương pháp trị liệu nóng-lạnh không chỉ khiến bạn tỉnh táo mà nó còn khiến bạn tuyệt đối thoải mái cùng với đó. Sau đó bạn sẽ cảm thấy như bạn vừa quan hệ tình dục trong nhiều giờ đồng hồ. Bạn sẽ cảm thấy như một miếng cao su đang mềm oặt nhưng bạn sẽ như ở trên Thiên đường và như là Wooowwww! Nếu bạn bị căng thẳng và áp lực trong cuộc sống và tâm trí bạn là một con tàu trật đường ray bị lật úp, hãy súc ruột và có một phiên nóng-lạnh 7 lần và bạn sẽ không còn phải lo lắng về bất cứ thứ gì nữa. Đầu của bạn sẽ như trên Thiên đường. Bạn sẽ có thể nghĩ và nhìn mọi thứ rõ ràng đến nỗi những câu trả lời sẽ đến vơi bạn và bạn sẽ biết cách để giải quyết mọi thứ trong cuộc sống.

6. Rửa ruột bằng máy thay vì phẫu thuật

Mình càng đọc sách và trải nghiệm lên bản thân thì càng tự tin và chia sẻ về phương pháp thụt tháo đại tràng (enema) hay là rửa ruột (colonics).

Nhận được nhiều tin vui, nhiều case thụt tháo tại nhà thì giảm parkinson, thoát khỏi tình trạng hiếm muộn, có cô thì ở trong tình thế xém phải lên bàn mổ đặt ống thông tiểu thì chỉ sau vài lần rửa ruột bằng máy đã hết, nay ăn raw thụt tháo tại nhà và ngày càng khoẻ mạnh, xinh đẹp ra.

Cảm thấy vui lắm, và hiểu ra tầm quan trọng của việc đầu tư cho sức khoẻ.

Nhân có nhiều bạn comment hỏi về việc rửa ruột cũng như bản thân mình, giai đoạn chữa lành chân không tiện cho việc quỳ, cúi, hay trò chuyện với những bác lớn tuổi, không đi lại được, vẫn tự thụt tháo tại nhà, nằm trên giường, dùng khăn, tã, bỉm để thụt, mình cảm thấy sao mà thương và khâm phục quá, cả người bệnh

lẫn người nhà. Bản thân mình, nếu như được lựa chọn, có điều kiện mình sẽ chọn cách nào đó dễ dàng hơn, là ***đi rửa ruột bằng máy***. Vì 1 lần rửa bằng máy bằng 20 lần làm tại nhà. Cũng từng mơ về những ngôi nhà, trung tâm nhỏ, để máy rửa ruột, có sẵn nước ép và lợi khuẩn, người am hiểu hỗ trợ, chăm sóc cho người khác.

Colonics (rửa ruột) ở đây khác với bơm ruột ở bệnh viện nha, là mình đến spa, hay là trung tâm chăm sóc sức khoẻ, nằm trên giường êm, được đặt 1 chiếc ống nhỏ vào hậu môn (rất dễ chịu, êm), nước từ máy rửa nhẹ nhàng qua ống vào đại tràng, rửa sạch phân và mảng bám cứng lâu ngày (những thứ gây bệnh) và rồi mình đi ị ra, phân ị ra cũng tự chảy qua đường ống dẫn xuống hệ thống xả thải và hoàn toàn sạch sẽ. Vì rửa bằng máy cho nên hiệu quả làm sạch gấp 20 lần so với việc tự thụt tháo (enema) tại nhà.

Có điều, mới ban đầu mình còn chưa dám mạnh dạn, vì chi phí cho 1 lần làm tại tiệm hiện nay tầm 3 triệu, hay là sắm chiếc máy thụt mất bao nhiêu, hay là có đau không, dễ chịu không. Sau cùng, trải qua thời gian học hỏi và biết thêm nhiều kinh nghiệm từ bạn bè thì mình mới vỡ lẽ và thêm lạc quan, xin kể thêm thế này.

Năm ngoái mình được trải nghiệm 2 lần rửa ruột bằng máy tại Hà Nội, ở Thái Detox. Công nghệ Thái, bạn mình nhiều người đã làm và đánh giá rất cao, cũng có phản hồi là đau bụng nhiều lúc làm, vì mình phải dùng sức, rặn, để tống phân và chất cặn bã bám dính lâu năm ra ở đại tràng. Đúng là rất đau thiệt, chắc là tùy người bẩn ít hay nhiều, mình bẩn nhiều nên khá là đau. Nhưng sau đó thì hoàn hảo luôn. Mình khoẻ cực kỳ, thính giác, thị giác và toàn thân tiến bộ rõ, kéo dài lâu đến sau này, đến mức mình dù đọc sách biết rồi nhưng cũng không ngờ. Vì đoạn đó mình đi đi về về SG, Hà Nội, tự đi 1 mình, kéo hành lý, balo nhiều giữa mùa đông mà cứ phăm phăm và không biết lạnh là sao luôn.

Sau này thì mình biết thêm ở SG có Idetox, tại đây chỉ rửa ruột chớ không có các dịch vụ ngâm chân, xông hơi hay phục vụ ăn uống như ở HN, kia mà dùng máy công nghệ của Mỹ và hoàn toàn không đau đớn gì, vì dùng lực của máy để hút, bản thân người dùng không cần dùng sức gì cả nên rất nhẹ nhàng, còn hiệu quả thì rõ rệt, cho nên có nhiều người đã dùng cả combo 10, 20, 30 lần cho cả gia đình, có anh bạn thậm chí nhờ rửa bằng máy mà thoát khỏi tình trạng bí tiểu do hạch chèn ổ bụng, bác sĩ chỉ định mổ gấp mà nhờ đó khỏi cần luôn.

Cái chung là đều rất nhẹ nhàng, kín đáo, chỉ 1 người và kỹ thuật viên, sau rửa ruột thì đại tiểu tiện, sinh hoạt bình thường, không hề ảnh hưởng gì nhu động ruột nhé, thậm chí còn tốt hơn, vì mình thụt buổi tối trước khi đi ngủ thì hôm sau vẫn tự đi vệ sinh, miễn ăn nhiều chất xơ, uống nhiều và đủ nước, cả rửa ruột bằng máy xong vào sáng hôm trước, trưa và tối ăn sinh tố và salad nhẹ nhàng thì sáng hôm sau cũng đi vệ sinh như thường.

Về mức chi phí: 3 triệu, hoặc rẻ hơn nữa, cho 1 lần thụt. Nếu như chỉ sau 5 lần thụt rửa, mà đi vệ sinh, tiểu tiện lại bình thường, không cần phải lên bàn mổ, đặt ống thông như lời bác sĩ hay là sống khoẻ mạnh lâu dài khác xa tiên lượng bác sĩ, thì đó quả thực là quá rẻ. Mình đã từng trải qua phẫu thuật, chi phí cho ca mổ, lẫn trước sau nhập viện, đến cả tháng, người nhà chăm sóc túc trực, đau đớn kéo dài, làm sao sánh được. Cũng không nhẹ nhàng hay kín đáo riêng tư gì vì khi nằm trên bàn mổ trống trải, đâm kim gây tê, gây mê vào cột sống, xung quanh là cả ekip bác sĩ, kỹ thuật viên, điều dưỡng, mổ xong thì vẫn dây nhợ, thông tiểu dịch truyền cả

mấy ngày trong phòng hồi sức. Chưa kể là việc phẫu thuật làm tắc các kinh mạch, oxy hoá khu vực mổ và khiến cho quá trình chữa lành về sau kéo dài dù cho là mình chọn phương pháp nào.

Cũng quá rẻ so với chi phí thụ tinh nhân tạo, dùng thuốc hormon, cấy IVF gây ảnh hưởng tâm lý và sức khoẻ cho người mẹ, trong khi mẹ thì luôn cần những gì tốt đẹp nhất cho thai kỳ, cho em bé về sau.

Thật ra có nhiều cách, Markus Rothkranz trong cuốn sách Tự chữa lành bên dưới có nói á, nếu mình muốn rẻ và tự trải nghiệm, có thể tự cho mình 1 đợt nhịn ăn và thụt tháo liên tục vài lần/ngày tại nhà bằng túi thụt, ví dụ nhịn ăn 7 ngày và thụt 3 lần/ngày nè, là bằng 1 lần rửa máy hoặc có điều kiện và đang đứng trước sự phân vân, mổ hay không, thì đi rửa ruột vài lần, cho cơ thể mình được quyền lựa chọn cái tốt nhất có thể, sạch sẽ, tự tin rồi thì tiếp tục thay đổi chế độ ăn, lối sống cho lành mạnh. Mình tự tin là kết quả rất ngoạn mục và không thể tin nổi cho mà xem, vì mình tiếp xúc với rất nhiều ca lâm sàng rồi.

Đợt rồi có bạn mình ở Quảng Ngãi cũng hỏi mình, chị ấy muốn mở trung tâm, có máy thụt ở đó và thụt tháo giá rẻ cho người cần, hỏi mình là chi phí cho 1 chiếc máy bao nhiêu, mình mới hỏi bạn bè, và tìm xem thì thấy máy rửa ruột kiểu như ở bên Idetox có bán ở Mỹ và chỉ 10 nghìn Đô la cho loại máy rẻ nhất là Aquanet, tức là tầm 300 tr, có đào tạo, hướng dẫn lắp đặt, sử dụng, máy nhỏ gọn rất ưng. Mình nghĩ là nếu ai đó có điều kiện, có thể sắm về. Cả gia đình, dòng họ 1 máy, cả xóm 1 máy, hoặc nhóm bạn 10 người đầu tư 1 máy thì thật tuyệt lắm. Vừa giúp mình, vừa giúp người. Ngoài kia có bao nhiêu người bỏ tiền tỉ, hay nằm viện ngày 2, 3 triệu, hay những người bệnh không có cả tiền để ăn uống qua ngày. Có những người nhà có đầy đủ tiện nghi, có những farm rau trồng nhiều và mang tặng, cũng có người cần rau mà không có, không có máy móc để dùng cho qua giai đoạn vàng. Nếu mà mỗi người chịu tìm hiểu, mở lòng chút thì cuộc sống này tốt đẹp biết bao nhiêu hihi.

Ây da, mình vừa thụt tháo xong, đang uống nước ép và cảm xúc vậy đó. Viết bài review với các bạn. Lâu rồi mình không đi Hà Nội, cũng chưa lần nào rửa ruột ở SG, cho nên các bạn muốn biết thêm thông tin thì có thể tìm đến, hỏi trực tiếp ở các trung tâm trên, hay hỏi thêm bạn bè mình, 1 năm qua theo mình biết thì cũng có thêm các trung tâm khác có máy rửa ruột được mở ra thêm, mình có thể tìm ai đã làm rồi để được chia sẻ thêm nhé🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

☘☘ Về nơi cung cấp máy rửa ruột ở Mỹ, mình liên hệ website này, uy tín.

https://www.primepacifichealth.com/

☘☘Tài liệu, sách Tự chữa lành của Markus Rothkranz và website của ông ấy, bạn có thể liên hệ qua sdt

https://www.markusrothkranz.com/online-store/index.html

https://bom.so/1qM9fM

🥕🥕Video về rửa ruột, Anh kỹ thuật viên ở phút thứ 3 có chỉ rõ cục nhầy trôi qua đường ống, mình biết được mình bẩn cỡ nào luôn

https://youtu.be/zWfmB97VWYc

Cô này vừa rửa ruột vừa quay video luôn nè, giảm 3 kg sau 1 giờ, bụng xẹp luôn (trước đó bụng to, do phân và hơi tích tụ lâu ngày trong đại tràng)

https://youtu.be/sXzWDkp7QTU

7. Mát xa – chiếu đèn hồng ngoại thải độc phục hồi tốt

Hôm nay mình vui,

Ngày nào với mình cũng vui cả. Kể từ lúc mình xác định là sống như có thể chết bất cứ lúc nào, tức là không có mong cầu gì... Mà thiệt á.

Mình thích trải nghiệm, học hỏi khám phá món này món kia, máy này máy kia rồi review lên cho mọi người biết, giúp đỡ được ai đó là vui rồi.

Chuyện mình trải qua, đôi lúc cũng tự hỏi sao mà trời cho mình trải qua đủ thứ kiếp nạn zậy không biết luôn á, đang đi đứng cũng ổn, xong rồi khối u bị chai bao lâu nay với cái sẹo co kéo nó lỏng, nốt vôi hoá nó bung ra, thì phá ra để lành mà, thế là mình lại nằm, tập đi, như đứa bé mới sinh vậy đó.

Mình vẫn ăn raw và thanh lọc bằng nước ép là chủ yếu, cho liền cơ bắp lại á. Vẫn theo liệu trình như Markus và tăng cường bổ sung thực phẩm chức năng hỗ trợ thải độc, vitamin đầy đủ.

Kia mà vui.

Markus bảo uống nhiều nước pha điện giải, nước ép rau, đổ mồ hôi là tốt, thải độc qua da, hỗ trợ gan thận mà, rồi phải đi bộ thật nhiều, nhảy thảm nhún, yoga vô cho lưu thông bạch huyết, cho mồ hôi thoát ra...

Má ơi, dù Markus không biểu thì mình cũng uống nhiều nước, khát nước lắm. Khi độc tố từ các cơ quan, xác giun sán, virus vi khuẩn, muối bệnh... thoát ra ngoài bạch huyết, ra máu thì cơ thể tự động háo nước, cần nước để trung hoà, đẩy ra ngoài.

Kia mà làm sao đổ mồ hôi ?

Phơi nắng, cũng không đủ.

Đi bộ và nhảy thảm thì chưa được.

Yoga cũng một số động tác phù hợp thôi.

Nếu mà mồ hôi, độc tố không thoát ra thì sẽ mỏi đó, đau và đứ đừ, lâu tiến bộ, mà độc còn làm cho gan thận làm việc nhiều hơn nữa.

Còn nhiều cách.

Mình mơ về liệu pháp ánh sáng, và xông hơi hồng ngoại. Bên nước ngoài, hội detox ấy, dùng vitamin B3, Ma giê... và họ xây luôn cái phòng xông hơi hồng ngoại trong nhà. Ngồi trỏng xông khô cho mồ hôi tháo ra.

Ở Việt Nam thì có bệnh viện 175 thì phải, cũng có liệu trình 3 ngày, dùng vitamin B liều cao và xông hơi thải độc, nhất là chất độc màu da cam.

Còn bạn mình thì cũng đặt công ty họ lắp luôn cái phòng xông hơi di động trong nhà, tầm 30 chịu í. Cả nhà dùng sướng luôn.

Nhà mình thì chưa tới được mức đó, nhưng mà mình học được cách đơn giản, từ bạn mình, kinh nghiệm hay chiếu đèn, mát xa phục hồi chức năng cho người mắc bệnh cơ xương khớp, phục hồi sau tai biến á. Bạn mình sắm giúp mình chiếc đèn hồng ngoại, và máy mát xa nữa. Mình có thể dùng máy cho mình, chiếc đèn vào từng vùng cơ thể.

Mình phơi nắng và tập kéo dây, tập yoga cũng đổ mồ hôi, nhưng đèn hồng ngoại thì xịn hơn, sâu vào cơ, giúp giãn cơ, và mình đổ mồ hôi như tắm, nhớt, dính rất dơ. Và mình tắm, lau bằng nước pha giấm táo, pha GE.

Sau vài ngày thì giờ mình nằm không uống nước ép nó cũng đổ mồ hôi toàn thân, chân cẳng nhẹ nhàng, tiêu hoá tốt hơn, mí phần cơ bị xơ hoá nay hồng lại, da nở ra và bong mấy lớp da cũ bị đen, xù xì ra. Da trắng, hồng hào sờ vào mịn mát rất đã.Tối ngủ ngon, đi ị đều đặn trong ngày, thụt tháo thì cũng cảm nhận hiệu quả hơn.

Tất nhiên là mình vẫn uống nhiều nước ép, thụt tháo đại tràng, dùng thuốc bổ thận, mát gan, thêm Ma giê, vitamin B tổng hợp, C, B12, zeolite, than hoạt nhé. Bạn mình có kinh nghiệm lâu năm cũng dặn mình phải bổ sung vitamin vô cho an dịu thần kinh, chớ không là co giật, co rút cơ á, chị ấy cũng kê cho mí chú, mí cô trên khoa Mg với B như vậy á.

Mình cảm thấy rất mãn nguyện, sung sướng, tương lai có điều kiện mình sắm được nhiều máy, đồ xịn kết hợp thì mình chia sẻ tiếp, còn đoạn này mình rất hài lòng với máy mát xa và đèn xông, mỗi thứ chưa tới 500 khìn, mà hiệu quả cũng bự quá xá rồi nè.

Mình tin là bài chia sẻ này có thể giúp ích được ai đó, nhất là người mới thải độc, người lớn tuổi hay có bệnh hệ vận động, đi lại chưa tiện ha . Dù sao thì không có máy mình cũng không sao, mà có người hỗ trợ, có máy móc vô thì mau khoẻ hơn, nhanh tiến bộ và đỡ cho người nhà hơn hen.

Còn đây là video chị Kristina, 1 ng ăn Raw vegan hơn 10 năm và thoát khỏi tiểu đường, chị ấy lắp cái phòng xông hồng ngoại trong gara, đẹp quá nè

https://www.facebook.com/watch/?v=1131825640669035

8. Rửa mũi, làm sạch xoang bằng bình rửa mũi NETI POT

Bài này mình viết về phương pháp súc rửa mũi nhé.

- ✓ Dành cho ai đó hắt xì hơi, sổ mũi, dị ứng thời tiết, dị ứng phấn hoa, bệnh về xoang.
- ✓ Dành cho ai đang trong những ngày làm quen với chế độ ăn RAW VEGAN (do hiệu quả thải độc mà nước mũi tuôn ào ào như tháo cống á).

Mình NHẤN MẠNH là CẦN THIẾT.

☘ *Đầu tiên, cần làm những bước này trước.*

- Loại bỏ tinh bột (ngũ cốc, đường, bánh kẹo) và sữa động vật ra khỏi chế độ ăn =>>> Chính mấy món này tạo đờm nhầy, mủ bám ở các niêm mạc (ruột, xoang).

- Làm sạch phần dưới cơ thể bằng cách Thụt tháo đại tràng.
- Làm sạch nửa trên cơ thể, nhất là phần đầu, xoang mũi, trán... bằng cách rửa mũi.

☘☘ *Tiến hành.*

- Mua bình rửa mũi , tên tiếng Anh là Neti pot =>>> Gõ lên google từ khoá : "bình rửa mũi Neti Pot", Việt Nam bán sẵn rất nhiều ==>>> 1 bộ gồm bình và muối (Neti Salt).
- Rửa: pha nước ấm + muối vào, cho vào bình, để vòi bình vào 1 bên lỗ mũi ==>> nước chảy qua lỗ mũi kia, cuốn trôi theo đàm, nhầy, mủ ra ngoài ==>> xì mũi - sạch 1 bên lỗ mũi.
- Rửa tiếp: lặp lại y vậy, đổi vị trí sang lỗ mũi bên kia.

☘☘☘ *Tần suất:*

- Bệnh nặng: vài lần/ngày.
- Nhẹ hơn rồi: vài lần/tuần.
- Khoẻ re rồi: vài lần/tháng

☘ *Cảm giác như thế nào:*

- Lần đầu tiên sẽ xót, ai chẳng thế.
- Lần 2, 3, n sẽ khoẻ re, và bạn sẽ ghiền nó.

☘ *Nước + muối để pha*

- Nước lọc (không flo, clo), càng sạch, càng tinh khiết thì càng tốt.
- Muối Neti salt đi kèm, hết muối thì mua muối tiếp, hoặc dùng muối biển, muối hồng, hoặc 1 tí tì ti giấm táo.

  TUYỆT ĐỐI: không dùng nước muối sinh lý, muối tinh (chỉ có Na và Cl, gây mất cân bằng điện giải, khô mũi).
- Tỷ lệ muối/nước: đọc ở hướng dẫn trên bao bì.

☘ *Trẻ em dùng phương pháp này được không?*

- Xem lại nguyên nhân, LOẠI BỎ SỮA BÒ, bánh kẹo, ngũ cốc ra khỏi bữa ăn của bé.
- Từ 2 tuổi trở lên: được. Với điều kiện bố mẹ đã làm cho mình rồi + áp dụng thụt tháo đại tràng nhanh khoẻ hơn (bố mẹ thụt tháo đại tràng cho mình rồi mới làm cho con). Nhẹ nhàng, tuỳ sự hợp tác của con.
- Dưới 2 tuổi: Kinh nghiệm cá nhân, lúc còn là bác sĩ, có mấy cháu bị đàm nhiều quá, mình bày cho mấy chị dùng xi ranh, bơm nước muối vào mũi, dùng giấy mềm vê thành sợi (bất xâu kèn) để thấm vào và lấy bớt đờm ra.

  =>> Việc này về sau thì khoẻ cho bé, kia mà lúc thực hiện, vì rát nên bé khóc rất đáng thương

=>>> Không khuyến khích, tùy ba mẹ. Cái chính vẫn là LOẠI BỎ SỮA BÒ, SỮA CÔNG THỨC vì đây mới là nguyên nhân gây viêm phổi, viêm amidan, viêm mũi cho mấy cháu.

Phương pháp này nó xưa lắc xưa lơ rồi á các bạn ạ, dễ làm nữa. Chúc các bạn thành công nhé, video xem ở đây, ti tỉ mấy video hướng dẫn thụt tháo, ép nước nằm ở kênh Youtube mình nhé

PHẦN 18. GIUN SÁN – các bước tẩy giun, thải độc

1. Giun sán

Nếu bạn đã đọc cuốn sách Sống lành để trẻ, sẽ biết rằng Bệnh từ miệng mà ra, việc tiêu thụ đạm động vật và tinh bột khiến cơ thể tốn enzymes để tiêu hoá, thức ăn không được cơ thể chuyển hoá được sẽ tích tụ lại, và là nguồn sống cho ký sinh trùng (gồm nấm, vi khuẩn, vi rút, giun sán), hậu quả có liền là gây viêm, hậu quả xa là độc tố tích luỹ gây bệnh mãn tính, tuy làm việc quá tải dẫn đến tiểu đường...

Điều này Hân ghi nhận rõ ràng lúc còn là sinh viên Y, hễ mà mùa Tết, cưới hỏi... thì sau 1 bữa ăn hơi giàu đạm động vật thì sau đó sẽ có người vô viện cấp cứu vì Viêm tuỵ cấp, đợt cấp viêm tuỵ mãn ... và phải nói là cả bệnh nhân và bác sĩ đều vật vã vì những trường hợp như thế này.

Còn ký sinh trùng, các em ấy xuất hiện trong người mình để giải quyết thức ăn dư thừa thôi, nhưng hậu quả thì gây đau đầu, mụn nhọt, stress... tệ hơn nữa là có những trường hợp giun lạc chỗ, lẽ ra ở ruột lại vào gan, phổi, não và gây triệu chứng cho cơ quan đó, điển hình là khối u, vôi hoá.

Hân nhớ trong tiết học môn Ký sinh trùng, thầy giáo có giảng là có những ca lâm sàng, bệnh nhân vào viện, chụp chiếu lên thấy u ở não, phổi, ho ra máu... bác sĩ nghi ngờ ung thư, nhưng vị trí ở nơi hiểm, không can thiệp được, bệnh nhân thì phần vì lớn tuổi, phần vì kinh tế khó khăn, nghe bệnh nặng buồn quá xin về nghỉ ngơi lo hậu sự, tự nhiên mấy tháng sau lại khoẻ ra, đi khám thì hết sạch u. Té ra là do con giun nó làm tổ lạc chỗ, gọi là hội chứng Loeffler !!!

Những trường hợp kể trên đúng là dở khóc dở cười, và tất nhiên là chẳng ai muốn mình rơi vào trường hợp tương tự như thế cả. Phòng bệnh vẫn hơn chứ. Và ngoài việc hạn chế, cắt giảm tinh bột, đạm động vật, ăn thêm nhiều rau tươi dưới dạng nước ép, sinh tố, thụt tháo đại tràng để thải bớt độc, sổ giun, thì có một phương thuốc đơn giản là Dùng Kháng sinh tự nhiên.

DẤU HIỆU NHIỄM GIUN SÁN

- Thông thường khi có rối loạn tiêu hoá, giun chui ống mật, ị ra giun, hay thiếu máu, xanh xao thì mới nghĩ tới.
- Sự thật thì nhiễm giun sán gây rất nhiều triệu chứng: cả bệnh tâm lý lẫn cơ thể như lờ đờ mệt mỏi, viêm khớp, phát ban, thậm chí là hạch, khối u...

XÉT NGHIỆM GIUN SÁN

- Test máu hay đo đạc ở bệnh viện không đầy đủ và chính xác.
- Test bằng máy tần số hiện đại hơn, thì phát hiện ra rất nhiều, cả 1 list dài, nhưng không cần thiết test lắm, vì không test cũng biết là nhiễm cả đống rồi. Chỉ cần nhìn lại chế độ ăn và dấu hiệu nhiễm giun sán.

DIỆT GIUN SÁN? SỔ GIUN? BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU?

- Tất nhiên là có thảo mộc, thuốc sổ giun chớ. Nhưng nếu mình dùng thuốc song song với chế độ ăn giàu đạm động vật, thịt cá trứng sữa, nhiều tinh bột như cơm, bún, bánh mì, đậu hạt nấu chín thì vẫn cung cấp thức ăn cho giun sán, cho nên dùng thuốc hay thảo dược không hiệu quả.
- Cách tốt nhất là chuyển sang chế độ ăn Raw vegan, gồm rau củ quả thô, chế độ ăn này không nuôi giun sán, lại cung cấp cho cơ thể năng lượng và dinh dưỡng phù hợp cho cơ thể cần (vì cơ thể con người phù hợp với thực vật, không phù hợp với chế độ ăn động vật).
- Ăn raw vegan là ăn thực vật tươi sống, cho nên cần chọn rau mọc ở thân cao, hạn chế ăn củ (nhiều tinh bột), không ăn các loại rau mọc ở vùng ngập nước như đã kể ở trên, chọn rau hữu cơ/hướng hữu cơ/thuận tự nhiên, rau dại... Nếu rau nhà trồng thì đất trồng phải được phơi, bón vôi, không dùng phân bắc, phân chuồng chưa ủ hoai kỹ (tránh nhiễm giun sán từ phân), bón rau bằng phân vi sinh, phân trùn quế.
- Rau cần được ngâm giấm, tốt nhất là nước oxy già (loại để rửa rau chớ không phải loại trong y tế), hoặc nước ozone, rửa dưới vòi nước chảy.
- Ăn nhiều rau lá xanh, rau có vị đắng, quả mọng như cam chanh, dâu, các loại gia vị, thảo mộc giúp diệt giun sán, hạn chế các loại trái cây có hàm lượng đường cao như chuối, mít.

MỘT SỐ LOẠI RAU, THẢO DƯỢC GIÚP DIỆT GIUN SÁN

- Đu đủ chín + 1 ít hạt đu đủ + nước cốt chanh vào lúc bụng đói.
- Hạt bí đỏ sống ăn vào lúc bụng đói.
- Tỏi tươi nghiền, gừng, nghệ, ớt cayenne
- Dưa leo
- Rau có vị cay đắng: cải xanh, cải mù tạt
- Vỏ hạt óc chó đen, một dược, cây vuốt mèo, tinh dầu kinh giới.
- Keo bạc
- Zeolite/Acid fulvic

THUỐC SỔ GIUN

Dân gian có rất nhiều bài thuốc sổ giun hay, như ăn hạt bí đỏ sống, hay uống nước sắc lá cây sử quân tử, nước ép lá đu đủ xanh... (bạn tra trên google để tìm thêm).

Hiệu quả và triệt để hơn, nên áp dụng những phương pháp dài ngày, từ 1 đến 3 tháng, tốt nhất là 3 tháng (vì vòng đời của giun trong cơ thể là 3 tháng). và lặp lại 6 tháng 1 lần, đặc biệt là những ai đang mắc bệnh, nhiễm giun sán nhiều (dựa vào triệu chứng, có đau, sưng, phù, khối u...)

💞 ***Cách 1:***

- Nhịn ăn (fasting) tầm 1 đến 3 tháng, trong quá trình nhịn, uống nước lọc, nước ép rau xanh (không ép trái cây ngọt), nước ép táo chua, có thể

sử dụng thêm keo bạc, chiết xuất thảo mộc diệt giun sán dạng dung dịch pha vào nước, kèm thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày.

- Rất nhiều người bạn của mình áp dụng phương pháp nhịn ăn như trên và khi thụt tháo trôi ra xác giun.

💕💕💕 ***Cách 2:***

- Nếu không thể nhịn ăn, thì ít nhất mình cũng phải chuyển sang chế độ ăn thực vật thô, sinh tố, nước ép, salad, trái cây... bỏ tinh bột và đạm động vật, kèm sử dụng thuốc sổ giun 3 tháng.
- Phải thụt tháo đại tràng đều đặn hằng ngày trong quá trình dùng thuốc, để tống xác giun sán ra, vì giun sán chết đi cũng gây độc và mệt mỏi tinh thần nếu không được đưa ra ngoài.
- Bổ sung lợi khuẩn sau khi uống thuốc sổ giun 8h, vì thảo mộc diệt giun sán có diệt luôn 1 ít vi khuẩn có lợi trong đường ruột, thường thì mình uống thuốc sổ lúc bụng đói, trước bữa trưa. Cho nên uống lợi khuẩn tầm trước khi đi ngủ.

  Bổ sung nước ép rau, điện giải (Ma giê) vào nước để tránh mất nước.

TÓM LẠI:

Cần đọc sách và tài liệu tham khảo thêm

- Sách Ký sinh trùng Parasite Rex. Tải sách tại:

  https://bom.so/1qM9fM
- Sách Tự chữa lành của Markus Rothkranz: hướng dẫn chi tiết hơn về chế độ ăn Raw vegan, các bước nhịn ăn, chọn loại thuốc sổ giun. Tải sách tại: https://bom.so/1qM9fM
- Sách Sống lành để trẻ của Norman Walker, vị bác sĩ đã hướng dẫn cho nhiều bệnh nhân thoát khỏi bệnh tật nhờ chế độ ăn Raw vegan và biện pháp rửa ruột (sách mua tại nhà sách).

2. Kinh nghiệm thực tế về sổ giun – diệt nấm virus – tế bào ung thư

2.1. Kinh nghiệm thực tế về sổ giun – diệt nấm virus – tế bào ung thư

Như mình đã nói nhiều lần, giun sán, nấm, virut hay ung thư mình đều gộp chung là 1 hết và chọn 1 chế độ ăn là Raw vegan để trị hết. Không phân chia con này con con kia, lành hay ác, âm hay dương, không hành lạnh nóng nhiệt gì cả. Vậy cho nhẹ đầu ha.

Và có những ý chính như vầy: *Vượt qua ung thư, hay u iếc gì đó, bệnh gì đó hay là diệt con gì đó cũng là 1, vì là 1 nguyên nhân gây mọi bệnh là do mí con này cả thôi.*

Và khi chữa bệnh, hay là khi mí con giun sán, vi rút, nấm, tế bào ung thư trong cơ thể chết đi đều giải phóng độc tố, xác chết lưu hành trong máu, bạch huyết, và người sẽ mỏi mệt do độc tố, gan thận làm việc nhiều để lọc độc tố này đào thải ra ngoài.

Có nhiều cách để diệt mí em này, theo từng bậc từ thấp đến cao

- nước ép, sinh tố rau, thảo dược, thuốc sổ giun, zeolite, bạc tráng.
- Máy Zapper
- Máy Ozone, tạo nước ozone để uống và thụt tháo.
- Máy phát tần số.

Những máy kể trên đều được nhắc đến chi tiết trong sách Ung thư, sự thật hư cấu và gian lận và đều đã có tại VN . Dù chọn cái nào, cũng phải xác định tư tưởng và chuẩn bị tinh thần, kiến thức về:

- ✓ Phản ứng thải độc: sốt, phát ban, ngứa, đau bụng, đau lưng, nhức mỏi toàn thân, tiêu chảy, táo bón, đau đầu, đau khổ, tiểu ít tiểu nhiều... Rất đa dạng.
- ✓ Người càng bệnh nhiều thì phản ứng thải độc càng mạnh.
- ✓ Phải uống nhiều nước, bổ sung khoáng, vitamin (từ nước ép rau, bổ sung thêm dạng chế sẵn), thư giãn, nghỉ ngơi. Kèm thụt tháo đại tràng cho chất độc ra ngoài nhanh, nhẹ bớt gánh cho gan thận, dùng thêm thuốc bắc, thảo dược hỗ trợ gan thận có sức mà làm việc.
- ✓ Phải vận động, tập thở, nhún nhảy cho bạch huyết lưu thông mà thải độc tố ra.
- ✓ Phải nghỉ ngơi, thư giãn cho cơ thể hồi phục.
- ✓ Máy móc phát huy tốt trong giai đoạn cấp, nhưng không được lạm dụng, và cần kết hợp với cái Raw vegan, thụt tháo, hỗ trợ gan thận như trên.

Cá nhân mình thì đã dùng cả Zapper, cả máy phát tần số và thụt tháo đại tràng bằng ozone, từ 3 năm nước. Kia mà lúc đó mình chưa có tài liệu, sách vở về nước ép và thụt tháo đại tràng như bây giờ, cho nên gặp tác dụng phụ. Vì mình mắc ung thư á, độc tố nhiều, dùng máy mà không thụt tháo, nước ép hay hỗ trợ gan thận gì hết, nên phản ứng dữ quá, và mình tạm dừng.

Lâu nay mình chọn Raw vegan và thụt tháo, thực phẩm bổ sung cho phù hợp trước. Rồi chuẩn bị tiến tới dùng zapper và ozone, kia mà mỗi việc Raw vegan với thụt tháo, thực phẩm bổ sung mình đã thấy khoẻ lắm rồi, phần u chai, sẹo xơ đã mềm, có dấu hiệu lỏng dần ra. Nên mình chia sẻ về bước 1 trước ha.

- Raw vegan: nhịn ăn, uống nước ép, rồi ăn sinh tố, rồi ăn kết hợp nước ép rau, sinh tố rau, salad rau, quả mọng vị chua như cam, chanh, dứa. Hạn chế chất béo như hạt, sữa hạt và trái cây cây ngọt.
- Thụt tháo đại tràng hằng ngày và bổ sung lợi khuẩn, cả loại tự làm là kefir nước dừa và viên uống.
- Không thể thiếu Magie Remag, i ốt, MSM.
- Enzymes: enzymes tiêu hoá, nattoxym và serraxym
- Dùng thêm vitamin B tổng hợp, vitamin B12, vitamin C, B3, kẽm, DHA omega3 từ bột rau xanh (không dùng bột protein) và dạng dung dịch, viên uống.

- Bổ thận, tẩy sỏi thận: trà chó đẻ/chiết xuất cây chó đẻ, thang bổ thận (Jing) của Dragon herbs/kidney free Markus
- Bổ gan, tẩy sỏi gan mật: trà chó đẻ/chiết xuất chó đẻ, thang bổ gan, mật, tụy của Dragon herbs/liver free Markus, glutathion
- Bổ thần kinh, an thần: nấm chaga, linh chi (Dagon herbs), Magie xịt/CBD Cymbiotika/Ma giê xịt qua da
- Thuốc diệt giun sán: bạc tráng của Cymbiotika và bộ sổ giun của Markus.
- Hút độc, khí hơi: than hoạt tính Charcoal (Cymbiotika)/ Charconite Markus.
- Chống sóng điện từ EMF và tăng đề kháng bằng máy chỉnh hãng Blushied.

Những món trên mình đều đã nói nhiều trong các bài trước, và được nhắc đến nhiều lần trong cuốn *Tự chữa lành và cuốn Ung thư của Markus Rothkranz*, cũng như đều là món cần thiết trong cuốn *Ung thư sự thật hư cấu gian lận*, hay trong các phác đồ về Ung thư của các Dr/ Health Coach trên thế giới.

Mình dùng với nguyên tắc là luôn bắt đầu từ liều nhỏ và nghe ngóng phản ứng, rồi tăng dần đến liều khuyến cáo/hướng dẫn trên bao bì. Mình dùng nhiều loại, vì mình thích trải nghiệm nhiều hãng, để có kinh nghiệm coi bên nào ok nhất hay phù hợp cho từng lúc, và linh hoạt, có khi đặt thuốc mà hết thì mình đổi hãng, hoặc dùng đồ nhà. Xác định là tập trung trong giai đoạn tấn công, ổn hết rồi có thể thả lỏng ra bớt.

Bài này mình kể thêm về bộ sổ giun của Markus 1 chút. Phải dùng đúng 3 hộp trong vòng 3 tháng, kèm chế độ ăn không tinh bột và đạm động vật mí đem lại hiệu quả rõ. Mình hiện đang dùng hộp thứ 2. Ngoài diệt giun sán thì còn có tác dụng tẩy đại tràng, và có chiết xuất hạt bưởi chùm diệt tế bào ung thư nữa.

Khi dùng, có thể có hiện tượng đầy hơi, cho nên mình dùng thêm than hoạt tính để hút bớt khí và độc tố, và phải thụt tháo đại tràng đi kèm để xác giun sán trôi ra bớt, tối trước khi đi ngủ uống lợi khuẩn để bù lại vì thuốc sổ giun cũng diệt bớt vi khuẩn có lợi.

****** Hiệu quả tổng thể.***

Trước đây mình không để ý về thực phẩm bổ sung lắm, cho nên 3 tháng đầu, lúc nhịn ăn í, phản ứng thải độc te tua, không tỉnh táo nổi, không thở nổi luôn, sau này mình biết là mình cần thay đổi, tích cực điều trị hơn, mình dùng thêm mấy món trên cho nhẹ nhàng bớt, sách vở cũng ghi rõ ràng rồi, hông đùa được đâu nha.

Thân mắc ung thư, sarcoma là loại cứng nhất của ung thư á, lại còn đã mổ cắt bớt cơ lan toả, hoá, chụp petscan, sẹo xơ dài cả chục cm... U mọc lại sau mổ chai cứng, co kéo... Cho nên chỉ mỗi ăn raw vegan và thụt tháo không không có đủ, và mình dùng thêm các món trên, ngó vậy chớ mà rẻ hơn mũi hoá trị hay tiền giường bệnh ở bv ung bướu, rẻ hơn viên thuốc đích hay thuốc kéo dài sự sống bs kê cho bệnh nhân mà bệnh viện bó tay, cũng nhẹ nhàng không cần morphin, chụp chiếu siêu âm độc hại tế bào mà tốn xèng đi lại nữa.

Kết quả là u mềm, chân mềm, nhỏ dần, tinh thần nhẹ nhàng, có sức tập thể dục, vận động kéo dãn chớ cao và dài thêm 6 cm (do đốt sống, khớp trước đây vôi hoá, cứng, xẹp, nay đầy lên, mềm ra á), mang tiếng thải độc mà da mịn màng, ngày càng sáng ra, không ho, không mụn nhọt mẩn ngứa gì luôn. Bạn mình mát xa cho mình còn khen là da gì như da em bé, mát rượi. Tinh thần thì phơi phới, văn chương lai láng lái lai, viết bài chia sẻ, mần đồ ăn, ôm hun ba má cả ngày, được khen là đường nét khuôn mặt thay đổi dần và xinh hơn.

Mình vui tính lắm, mà cũng nghiêm túc nữa. Chia sẻ lại, bài viết vầy không biết đủ chi tiết chưa, mà mình cảm thấy rất biết ơn ba má, anh chị, biết ơn bé bạn và mí tác giả viết sách, người sản xuất thuốc lắm luôn á.

Ôi cảm động ghê. Biết ơn mọi người rất nhiều.

2.2. Chuyện giun sán

Trước, mình rất sợ giun sán, vì giun sán gây ra bịnh, và ăn rau sống mà hông rửa kỹ thì có giun sán hông zị.

Ngẫm lại trải nghiệm như sau.

Mình ở QN, đi SG, vì trong SG có chiếc máy đo, quét xem mình có nhiễm giun hông, và diệt giun. Máy này gọi là máy phát tần số, máy Rife, Rife machine hay là frenquencies machine..., được nhắc tới trong cuốn *Ung thư sự thật hư cấu và gian lận* á.

Ở SG 1 tuần, vì hông có điều kiện cho nên mình ăn rau trộn là chủ yếu, hông có uống nước ép hay dùng thực phẩm bổ sung gì mấy, và hông có thụt tháo đại tràng theo kiểu chổng mông 1,9 lít.

Cũng 2 lần vào SG và ở lại 1 tuần, dùng máy để quét và diệt. Trời ạ, danh sách giun sán vi rút, nấm vi khuẩn dài mấy trang, chắc đó giờ hông có ai đo ra nhiều như mình luôn á (phải rồi, con nhỏ mắc ung thư mà, ung thư do mí con này mà)

Rồi mình dùng máy để diệt, ôi chèn ơi là vật vã, sốt cao liên tục, nôn ói, căng thẳng thần kinh... uhm, cái tội là hông chịu thải độc cho nên bọn giun sán vi khuẩn vi rút nấm chết đi giải phóng độc tố làm mình bị nhiễm độc ngược.

Vậy là mình bỏ đi, mình hông dùng máy nữa, dù trong sách ghi chiếc máy đó phù hợp với người mắc ung thư xương, giai đoạn nặng ...

Đến lúc mình về nhà người thân ở. Nhà dì mình có con chó, con mèo, và dì hông có ăn vegan hay raw vegan như mình, bọn chó, mèo thì ăn thức ăn công nghiệp cho nên vừa ú vừa ghẻ nữa.

Mà con mèo, nó hài lắm nhé, nó chơi với con chó, rồi nó bắt chuột ăn chuột chết rồi vứt lên bàn ăn, thức ăn thịt cá tươi của dì nó cũng tranh thủ hông để ý là nó lướt qua, xong nó lại lướt lên rổ rau của mình 😂😂

Chưa hết, tối tối còn đòi trèo lên giường ngủ chung với mình, sáng sáng canh me mình đi phơi nắng hái rau là tót lên gối mình tận hưởng chớ.

Mình: ôi nô nô, kiểu này giun sán làm sao đây, mèo ơi là mèo choá ơi là choá, vậy mà mình biết ơn tụi nó lắm luôn 🤣🤣

Hồi đó là mình đang thụt tháo kiểu chổng mông với 1,9 lít nước ấm á, đều đặn hằng ngày. Ăn rau trộn salad ngày 1 bữa, uống nước ép rau 1 lít 1 ngày, ăn trái cây dì cho, nhà dì hay có trái cây sạch, hông hữu cơ đâu, sạch thôi đó, cúng nhiều lắm và rồi mình là đứa xử mí trái cây đó, cũng chừng mực thôi, mà cứ cam quýt bưởi sầu, chuối + cacao lai rai. Rau cũng đặt hướng hữu cơ, rau nhà trồng, lâu lâu có vietgap mà ít, ăn rau xanh là chính, trái cây 1 ít, hạt ít ít mà đa dạng, chia, gai dầu, lanh, hồ đào, óc chó, phỉ, điều. Mình còn siêng siêng trồng cỏ lúa mì ép uống, tuần vài ngày, cỏ lúa mì hồi đó trồng là chuột với mèo cũng canh me ăn ké nữa, mình cứ cắt ngâm rửa dùng thôi.

Mà tuyệt đối hông ăn đồ chín nhé, hạt sấy hay rong biển nướng hay dầu hay gì thì hông nói, chớ cơm bún phở, rau luộc rau hấp củ quả hầm là mí thứ nuôi giun sán sướng luôn á.

Mình thư giãn cho nên uống thực phẩm bổ sung cũng đều, toa Thích nghi Super Adaptogen, uống fulvic shilajit, nấm linh chi, nuôi kefir kombucha uống lai rai. Trưa trưa là ra vườn tắm nắng, chiều chiều tập gym nhẹ nhẹ, sáng thì hái rau, nhặt rau, tối đi bộ 30 phút rồi ngủ sớm.

Một ngày đẹp trời, lên lại SG chơi, tới nhà bạn có chiếc máy đó, nằm lên đo. Sạch trơn luôn, hông thấy chữ cancer, danh sách vi rút vi khuẩn giun sán nấm mốc, thay vì mấy trang dài như tấm sớ thì nay còn 3 dòng, hiếm có ai như mình lắm, trừ 1 chị nghe nói vừa nhịn ăn , chỉ uống nước ép rau 3 tháng liên tục kèm thực phẩm bổ sung.

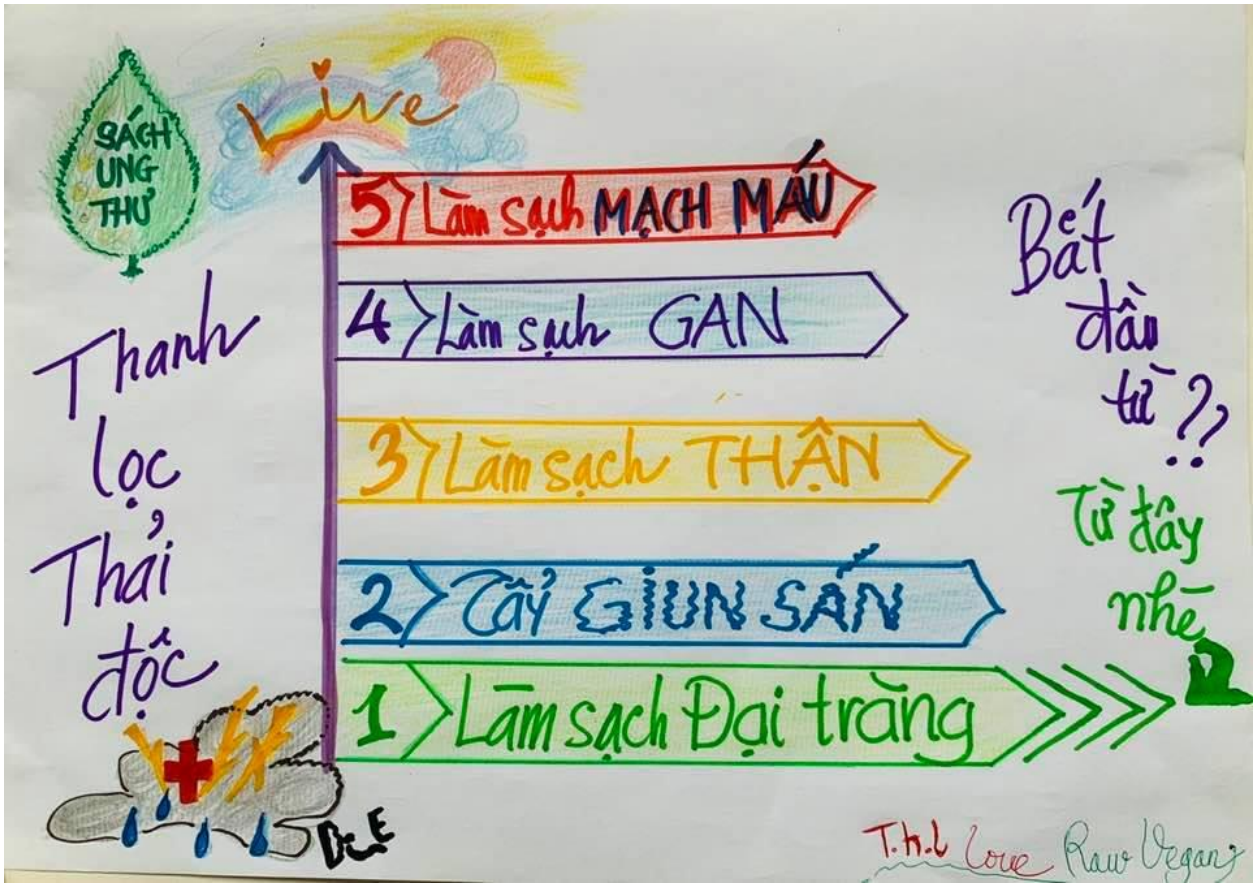
Mình hông tin vào mắt mình luôn ấy. Có thể là chiếc máy hông chính xác 100%
Kia mà mình có kết quả rõ ràng như thế á.

Hồi đó mình còn chưa biết dùng Ma giê, hay MsM, hay i ốt chiết xuất, kẽm, bột detox gì của Markus đâu á. Mà mình đã thế rồi, hơn cả người bình thường rồi á. Còn mí em còn lại dai hơn thì mình tiếp tục dùng đồ mạnh hơn để tiễn em ra thôi 🤣🤣

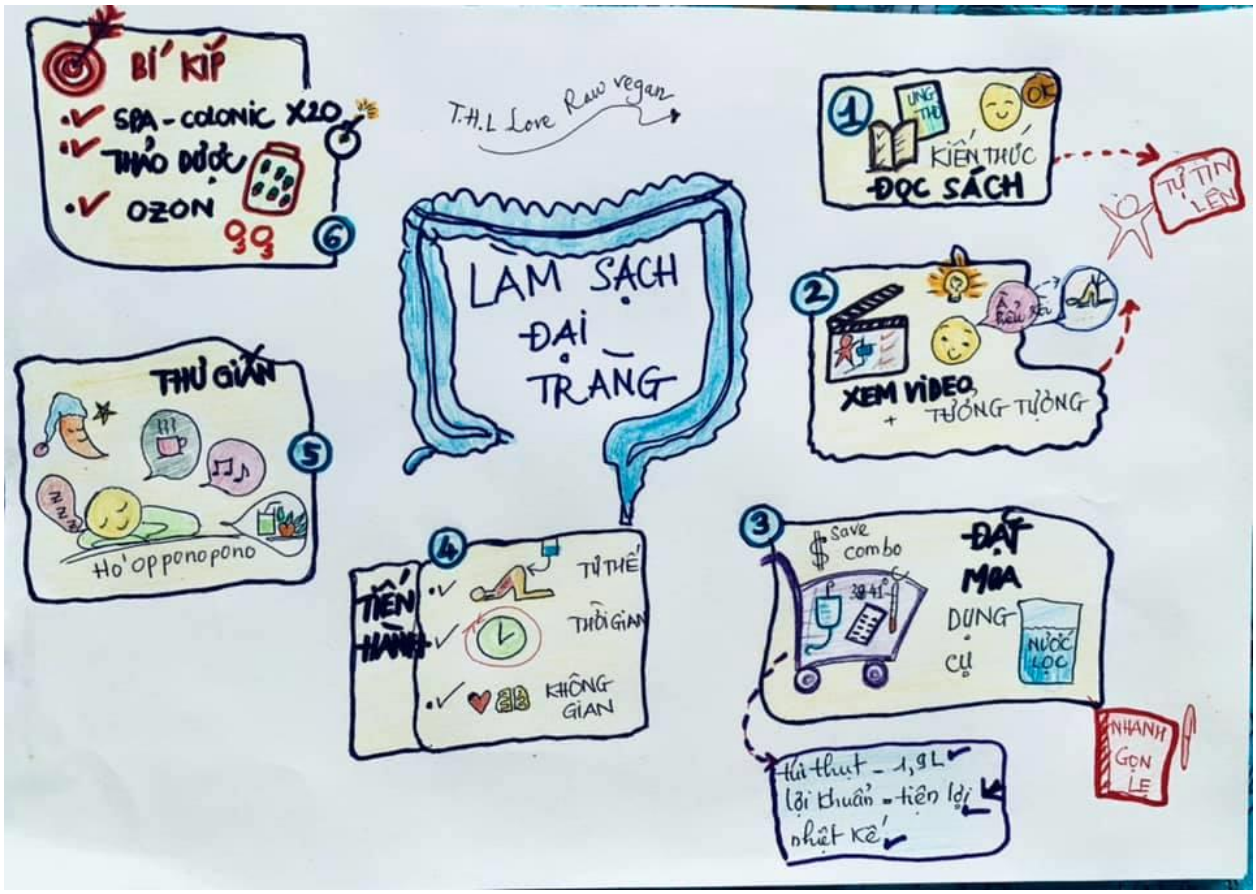
Cho nên mình nghĩ là cũng đơn giản thôi, vì mình đã hoá trị, đã phẫu thuật cho nên đường đi mới dài, mới cần quá chừng thứ để hỗ trợ thêm, còn lại thì nếu hông đụng chạm dao kéo, hông dùng thuốc Tây thì còn khoẻ hơn nữa, bao nhiêu câu chuyện ung thư, tiểu đường, mỡ máu dùng bông đu đủ, trái dứa, cây chó đẻ, thuốc nam mà tiêu tan bịnh tật vậy đó, mà toàn là kiểu nhà nghèo hông có xiền chữa, bịnh nặng quá bác sĩ bó tay, hông thì kiểu hai lúa nhà quê hông thích đi bịnh viện mà ưng xài thuốc nam vì bản thân hông bị Tây Y dẫn dắt... cho nên hoi hông còn gì để mất, chơi luôn, ai dè khoẻ 🤣🤣🤣

Hình cọp pi của người ta, ăn raw vegan đến một thời điểm nào đó người ta thành thế đó, hông có màu mè xôi chè nữa mà ăn vầy thôi nè, trúng mình mà có tô này là phải có chút dầu oliu và giấm táo với tí muối biển và bắp cải muối chua rồi 🤣🤣

2.3. Thực hành Thải độc theo album



HÌNH 1. CÁC BƯỚC THANH LỌC THẢI ĐỘC



HÌNH 2. LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG

HÌNH 3. LÀM SẠCH THẬN

HÌNH 4. THẢI ĐỘC GAN

3. Dấu hiệu thải độc, làm sao biết sức khỏe tiến bộ - biện pháp khắc phục

Chân mình có khối u, lúc mình mới ra viện và áp dụng phương pháp tự nhiên ấy, mình chưa biết cách thụt tháo kiểu 1,9 lít nước và dùng thêm tpcn hỗ trợ như bây giờ, nên mình sống, tạm ổn, và khối u nằm đó, âm thầm lớn lên, không đau. Nhưng phần chân bên dưới khối u, có dấu hiệu thiếu máu, da khô, tróc vảy và vùng cơ cẳng chân (tương ứng với thận) khá là yếu, bàn chân thì có hình mái vòm (dấu hiệu gù cột sống).

Sau này, mình bắt đầu thụt nước ấm đúng 1,9 lít, và chủ yếu uống nước ép rau, ăn sinh tố rau là chính, tpcn dùng đều đặn hơn, thì gần đây, khối u có dấu hiệu khác, mềm, đều đặn và hồng, ấm hơn, và đau hơn khi đi lại. Đến mức mà mỗi lần bước đi, mình đau quá chừng nên hơi hoảng, khóc với má, khiến má cũng lo lắng theo luôn. Xong rồi mình nhớ lời Chuyên gia nắn chỉnh cột sống bên Mỹ, mà mình được gặp nhân dịp đi học lớp UPW của Tony Robbins năm ngoái, trong lúc thăm khám cho mình, ông ấy nói là cột sống của mình cong vẹo, nhiều lắm, cho nên bạch huyết không thông, gây bí tắc và sinh u, việc của mình là tập luyện sao cho cột sống thẳng trở lại, bạch huyết thông rồi thì tan u à.

Nhìn nhận lại thì đúng như vậy, bản thân mình sinh ra đã có lệch vẹo cột sống bẩm sinh + chế độ ăn nhiều đạm động vật, canxi vô cơ từ sữa gây ứ đọng canxi ở các khe, khớp cột sống, gây cứng, dính khớp, đại tràng bẩn và chít hẹp gây co kéo cơ vùng chậu và làm lệch vẹo cột sống thêm, vậy nên các cơ quan chịu trách nhiệm chuyển hoá, bài tiết, cơ bắp hoạt động không đúng như tự nhiên, bí tắc chất độc và sinh khối u.

Khi mình vừa áp dụng thụt tháo kiểu 1,9 lít, vừa ăn raw vegan, siêng vận động, đi bộ, học nhảy, kéo dãn cơ thể, thì gần đây cột sống mình có những biểu hiện thẳng ra trở lại: đi thẳng hơn, ngón tay ngón chân từ cong trở thẳng, khớp hông mở ra, 2 chân bước đều, máu xuống từng ngón chân ngón tay đầy đủ, da, móng đều mềm và hồng, bàn chân từ vồng lên thì bắt đầu thẳng lại.

- ✓ Thận tốt hơn - bọng mắt giảm, tóc mọc thêm ở vùng góc trán phải, cơ chẳng chân săn lại, bụng dưới nhỏ đi nhiều, lông mi lông mày đen hơn.
- ✓ Phổi khoẻ hơn - góc hàm đầy đặn hơn, thở sâu hơn, tóc mọc dày ở vùng da đầu 2 bên hơn, + gan khoẻ hơn - 2 chân mày giãn ra, không có nếp nhăn giữa trán.
- ✓ Đại tràng sạch hơn: rãnh 2 bên miệng mờ dần
- ✓ Tim khoẻ hơn: chóp mũi ấm, mũi cao lên, đầu ngón tay ngón chân hồng hào, da mềm mại, những nơi chai sần thì bong ra.

  Và nhiều điểm khác nữa.

Vậy tại sao đau chân, tức là trước đó mình đã phẫu thuật cắt cơ, và có vết sẹo khá dài, nay cột sống thẳng lại, các cơ được đưa về tư thế giải phẫu đúng, do đó hệ thần kinh ở cơ tốt lên, nhận biết được cảm giác, cho nên khi có biểu hiện bị tắc, sẹo, sẽ báo hiệu lên là đau, để cơ thể biết cách xử lý, tương tự, vì mổ cắt cơ rồi, sẹo rồi, nên khi đi lại, cơ mà hoạt động đúng cơ chế tự nhiên thì sẽ có hiện tượng co kéo và gây đau.

Vậy đau cũng chưa hẳn tốt, nhưng quan sát cơ thể, từ hình dáng đến tâm lý, cảm xúc thì mình đều cảm nhận sự tiến bộ rõ rệt, cho nên mình chỉ quan sát và đối chiếu lại với lộ trình, lời khuyên mà Markus Rothkranz đề ra trong cuốn Tự chữa lành nè.

- Tiếp tục thụt tháo đều đặn, bổ sung lợi khuẩn từ kefir, kombucha và viên uống.
- Uống nhiều nước, sử dụng nhiều rau xanh, hạn chế ăn trái cây, nước ép rau xanh thanh lọc phổi và giảm đau, mà đúng là mình chỉ muốn uống nước và thèm chua thôi ấy, không muốn ăn, nên uống nước ép càng thích.
- Tập đi bộ, tắm nắng 30 phút mỗi ngày.
- Yoga kéo dãn như những động tác trong sách bày.
- Nhảy trampoline bài cơ bản, và tập nhún nhảy theo nhạc,
- Cầu nguyện, nghe nhạc tần số chữa lành, nhạc Ho'opponopono
- Tiếp tục dùng i ốt thải độc, MSM kháng viêm, khoáng Bone (Ma giê) cân bằng tâm trạng, Kẽm và Vitamin B, Vitamin C, omega3

Và mình cũng ho, khạc đờm, nhức mỏi lưng, đau phần đáy phổi, đau đầu nữa, y như những mô tả trong phần Dấu hiệu thải độc, trong cuốn Tự chữa lành vầy nè. Cũng may, là mình đọc sách kỹ và quan sát bản thân, chỉnh lại cách ăn uống và dùng tpcn thì nhẹ nhõm hẳn, đi lại nhẹ nhàng, cơ êm dịu hơn, và mình cứ tiếp tục như vậy và quan sát tiếp thôi, nhiều khi đi bộ mà đau là mình tự nhủ, đang chữa lành, cái nhà muốn xây mới thì cũng phải qua giai đoạn đập phá, vỡ nát chớ bộ, kiểu này mai mốt mình chỉnh sửa xong lại thành hoa khôi mất (mà thực tế thì mình đã là hoa khôi trong lòng mình và ba má mình rồi, hehe, thế là mình cười hí hí và quên đau luôn, rồi lại đi chia sẻ và trò chuyện với bạn thân, là đứa cũng ăn raw vegan và hiểu cảm giác thải độc luôn).

Điều này mình lường trước rồi, sách Ung thư, sự thật hư cấu gian lận nói là đã phẫu thuật, đã hoá, đã xạ thì cơ hội còn 50/50, Markus cũng nói là trước khi bạn khoẻ trở lại, thì bạn sẽ có những dấu hiệu y như bạn mắc bệnh như trước đây í. Mình thuộc diện 50/50 và hiểu cảm giác bệnh trở lại là như thế nào rồi, nên mình tranh thủ sống vui vẻ, biết ơn và yêu thương, tối ngủ thì cầu nguyện cho được sống tiếp, học hỏi tiếp, sáng mở mắt ra thì Còn sống tiếp nè, vui chưa😆😆

Cơn đau, chỉ là dấu hiệu cơ thể mình thông báo, cảnh tỉnh là cần để ý đến nó, cần được chăm sóc, chữa lành, chớ nếu mà mình uống Para giảm đau, hoặc chích Morphin, khác nào tắt cái còi thông báo cảnh giác đó đi rồi ngủ tiếp, lá gan và quả thận của mình sẽ chịu trận rồi mình ngủ tiếp giấc ngàn thu là có thể lắm. Vậy nên mình đọc sách và tự lo cho mình thôi. Chớ ba má mình hay bạn bè mình đâu có uống nước ép hay thụt tháo giùm mình được đâu, chịu trách nhiệm và không than vãn nè.

Đó, thực sự là mình theo thói quen, cũng ưng than, khóc và post mấy câu chán đời như mình thời sinh viên lắm, kia mà mình lớn rồi, nên mình viết bài này, mấy bạn mà muốn theo con đường chữa lành, thì tự nhìn nhận lại mình ở mức độ sức khoẻ như thế nào rồi xác định con đường dài, ngắn và cần đọc sách, hiểu, kiên trì

như thế nào. Còn ai may mắn là khoẻ mạnh thì lo thụt tháo, uống nước ép, ăn rau sống vô để mà phòng bệnh, chớ bệnh rồi thải độc cũng xí lắm.

P/S: tin nhắn mình khá là nhiều phản hồi triệu chứng thải độc như vầy và hỏi cách làm sao, làm sao, làm sao? In cuốn sách Tự chữa lành đọc ngay và luôn, gõ google mua cuốn Ung thư sự thật hư cấu và gian lận về đọc, đọc thêm bài viết fb mình, đọc ngược từ trước về sau.

PHẦN 19. CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG + THẬN + TUYẾN GIÁP

1. Chăm sóc răng miệng

Hôm nay là một ngày vui trong những chuỗi ngày vui vẻ nhất cuộc đời mình. Mình đang sống chung và vượt qua bệnh ung thư nhé, mà mình vui vẻ vậy thôi. Mình cũng đau, gia đình mình chăm sóc mình cũng vất vả, ba má mình cũng lo lắng cho mình chớ... Mấy việc này là hoàn toàn bình thường, nhà nào cũng có cả, kia mà mình luôn cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa và đầy màu sắc hơn nhiều so với mình trước đây.

Hôm nay, sau rất nhiều ngày tập luyện chảy nước mắt và í a í ới la làng trong nhà, mình đã cảm giác được phần cơ ở đùi, điều khiển được các em ấy chút chút trong cái cười tủm tỉm nhẹ nhàng.

Và mình nhận được thư, nhà xuất bản gửi tặng mình mấy cuốn sách. Mình giữ 1 cuốn làm kỷ niệm, còn lại gửi tặng bạn bè.

Cuốn này, phải nói là niềm hân hoan và tự hào lắm lắm đây.

Vì nó viết về cách chăm sóc răng miệng tự nhiên mà không cần đến phòng khám nha.

Vì nó là những kiến thức viết ngược lại hoàn toàn so với những gì mà các Nha sĩ được dạy ở trường Y.

Vì nó trực tiếp liên quan đến tính mạng con người, bởi những việc mà nha sĩ khuyên làm hằng ngày như dùng kem đánh răng có flo, súc miệng bằng nước có flo, hay là ăn bánh kẹo, hay là niềng răng, lấy tủy, trám răng là một trong những NGUYÊN NHÂN CHÍNH gây UNG THƯ và vô số các bệnh lý thần kinh, tim mạch, mạn tính khác.

Bản thân mình đã học Y, cũng chữa tủy, cũng trám răng, cũng dùng flo, cũng... Và khi mình mắc bệnh ung thư, mình tìm đọc sách này và những cuốn khác về chữa lành tự nhiên đều đưa ra cái nhìn chân thật, cảnh báo về vấn đề răng miệng, cũng như đề cập đến tầm quan trọng của tủy răng và miếng trám Amalgam.

Điều này không thể che giấu lâu hơn, khi mà FDA đã thừa nhận amalgam có thể gây hại, một cách nhẹ nhàng, như không.

Trong khi ngoài kia, có biết bao người đang có miếng trám amalgam trong miệng, bao lứa trẻ em hằng ngày dùng flo, bao các em thiếu niên tới tuổi bắt đầu quan tâm đến bề ngoài và niềng răng, nhổ răng. Thật là tai hại biết bao nếu như biết mà không lên tiếng.

Thế là mình Dịch sách, cuốn Holistic Dental Care của Nadine Arstemis. Ban đầu cứ nghĩ những cuốn này chắc không dễ được nhà xuất bản chấp nhận ở VN đâu, vì nó đi ngược lại những mà chúng ta đang bị buộc phải chấp nhận như là đúng, ấy vậy mà NXB đã quyết định mua bản quyền sách và cho ra cuốn sách tiếng Việt, bày bán ở nhà sách hẳn hoi nè.

Mình vui vì lạc quan về tương lai, ngày càng có nhiều sách, tài liệu chăm sóc sức khoẻ hơn và mình có thể nhìn thấy các em bé khoẻ mạnh toàn diện.

Ôi mình vui vui và viết hơi crazy, kia mà Sống để làm gì, để khám phá chính mình, trở nên mạnh mẽ và cho đi nhiều giá trị, kiến thức, tình yêu, bảo vệ, chia sẻ, biết ơn... Thế thì sống bao lâu có quan trọng đâu, kia mà mỗi ngày sống mà vui vầy thì sống lâu là bình thường ha.

Các bạn đọc sách nhe, được dịch, in thành sách vầy nội dung trau chuốt và dễ hiểu hơn, dễ tặng hơn, nếu được, hãy tặng cho các trường mẫu giáo, tiểu học, trung học, các tổ chức, thư viện, lãnh đạo để lan toả nhiều hơn hihihi

Link đặt sách đây ạ

https://www.huyhoangbook.vn/.../cam-nang-cham-soc-rang...

NADINE ARTEMIS
Trâm Vũ dịch
CẨM NANG CHĂM SÓC
RĂNG MIỆNG
TOÀN DIỆN
HOLISTIC DENTAL CARE
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

1.1. AMALGAM

Amalgam, trước đây FDA cho sử dụng phổ biến trong nha khoa. Gần đây FDA loại bỏ, không sử dụng amalgam trong nha khoa nữa, nhưng không nhắc gì đến tác hại của nó với sức khoẻ cả.

Mới đây, FDA thừa nhận là việc tồn tại miếng trám amalgam trong cơ thể có thể gây tác hại về sức khoẻ tim mạch.

Vậy có phải là thiếu nhất quán không? Liệu chúng ta có nên tin vào 1 tổ chức lúc nói này, lúc nói khác như thế không?

Đó chỉ là bề nổi của tảng băng chìm.

Amalagam là tác nhân liên quan trực tiếp đến các bệnh lý mãn tính, ung thư, tiểu đường, tim mạch, thần kinh mà hầu như cuốn sách về chữa lành sức khoẻ, thoát khỏi ung thư nào cũng nhắc đến.

Tại sao thứ độc hại như thế lại không được các bác sĩ nha khoa chú ý đến? Và khi bạn đến các phòng khám nha khoa, các kiến thức này đều bị phủ nhận.

1.2. Trám răng, rút tủy

Với chế độ ăn thông thường như hiện nay với nhiều tinh bột, đường, đạm động vật và sử dụng nước máy, kem đánh răng có flouride, hầu hết mọi người đều có lỗ sâu răng, dẫn đến đau, áp xe, trám răng, chữa tủy, lấy tủy răng.

Việc trám răng, không tốt, làm mất cân bằng 2 hàm, lệch khớp cắn và thoái hoá đốt sống cổ. Lâu ngày, khi trám răng không còn hiệu lực thì viêm tủy, chết tủy và lấy tủy răng.

Vấn đề là việc lấy tủy tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi trong chân răng và tiết ra độc tố đầu độc cơ thể, gây bệnh về tim mạch, tuần hoàn và nhiều thứ khác nữa.

Bác sĩ Weston A.Price, chủ tịch hiệp hội Nha khoa Mỹ, có thí nghiệm vầy. Ông ấy nhổ những chiếc răng đã chết tủy ở những người mắc bệnh tim mạch đi, thì người đó hết bệnh. Và khi cấy những mẫu bệnh phẩm, răng chết đó dưới da 1 con vật, thì con vật ấy mắc bệnh y chang chủ nhân của chiếc răng.

Ở VN cũng có trường hợp người thật việc thật như vậy đó, bạn nam trẻ mắc bệnh tim, nhổ chiếc răng đã lấy tủy vì chết tủy đi thì hết. Trường hợp này mình không chắc là có cần nhổ hay không, hay là raw 100% và thải độc thì ổn vì Markus chỉ nhắc đến miếng trám amalgam thôi.

1.3. Cách nào bảo vệ răng

- ✓ Làm thế nào khi bạn đã trám, đã nhổ, đã lấy tủy.
- ✓ Làm thế nào để chăm sóc răng.

Khá là nhiều kiến thức mới, và đơn giản là bạn cần ĐỌC SÁCH, để hiểu được. CHÍNH BẠN là người chăm sóc và chữa lành răng cho bạn, chứ không phải là nha sĩ (ngược lại, việc đi khám nha thông thường hiện nay chỉ làm cho mọi việc tệ hại hơn).

GIẢI PHÁP rất ĐƠN GIẢN, chỉ cần thay đổi THÓI QUEN, về dinh dưỡng và vệ sinh.

- Bạn mình răng hở và mẻ, ăn rau sống nhiều, súc miệng nước muối và bỏ kem đánh răng flouride thì răng khít lại, vết mẻ cũng mờ đi.
- Bạn mình, hay đau răng khôn, nhờ ăn chế độ lành mạnh, phần lớn là raw thì hết đau.
- Bản thân mình trước giờ không đau răng, từ sau khi hoá trị thì đau, lỡ đi trám và tái đi tái lại, từ ngày ăn Raw vegan và thụt tháo để phục hồi ung thư thì không hề đau răng, răng sáng, trắng bóng, không ê buốt và cực khoẻ, men răng đầy đặn lại, không đau răng, không ê buốt dù cho mình ăn chua, không cao răng, không chảy máu... Và khớp hàm 2 bên, hàm trên dưới dần về cân xứng.

🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵🌵

1.4. Nguồn tài liệu và chuyện hài

👉👉 Thứ nhất là cần đọc sách, khẩn thiết là đọc sách, cuốn *Cẩm nang chăm sóc răng miệng toàn diện*, bày tất tần tật từ làm kem, cách vệ sinh đến ăn uống, cung cấp câu trả lời cho các thắc mắc của mọi người. Sách có hơn 60k, tìm mua ở nhà sách hoặc đặt online. https://www.huyhoangbook.vn/.../cam-nang-cham-soc-rang...

👉👉 Thứ hai là video, hướng dẫn cách làm đầy men răng, chữa áp xe, đau răng, lỗ hổng bằng thảo dược.

Link video đây. https://bom.so/1qM9fM

Thật ra khi mình đưa video này ra thì có nhiều chuyện vui là có nhiều bạn muốn tìm những loại thảo dược được nhắc đến trong video, và có bạn hỏi là đau răng quá mà chưa có mí loại này thì làm sao?

Câu trả lời với mình đơn giản là nhịn ăn, thụt tháo 1, 2 ngày, hoặc chí ít là bỏ tinh bột và đạm động vật đi, vì 2 cái đó là gốc rễ gây đau mà.

Thế rồi bạn mình hỏi mình, con chị ý đau răng, bé còn nhỏ, làm sao đây?

À nhỉ, thế thì cho ăn cháo yến mạch, diêm mạch, nấm, ăn rau củ để đỡ tinh bột, không đạm động vật nè, và gọi điện cho tiệm thuốc nam hỏi, và bên đó bày cho bài thuốc: rễ cây rau ngót râm rượu, xong đem ngậm ngày 2 lần, bao nhanh hết.

Mình mới tìm thêm, thì nào là lá trầu không nè, nhựa cọng đu đủ nè... Mí cây này đều được ứng dụng trong các bài thuốc nam dùng cho ung thư đó, thấy hay không, vì cơ thể là 1 khối thống nhất mà, mỗi chiếc răng đều liên quan đến 1 cơ quan trong cơ thể, răng bệnh thì bên trong cũng vậy luôn (bạn đọc cuốn sách *Cẩm nang chăm sóc răng miệng* là rõ luôn)

Vậy nên mới có câu Dân VN chết trên đống thuốc là vậy đó mà.

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

P/S: mình kể chuyện vui thôi, mà vẫn nhắc là Cần đọc sách và xem video nhé, đủ kiểu làm kem đánh răng tại nhà, chỉ nha khoa, tăm nước .... Có hết

Dưới đây là link về các cây thảo dược, mình tìm được kha khá, ngoài ra các bạn có thể tự tìm đọc thêm nha, rất rất nhiều

- Bột mộc tặc (cỏ đuôi ngựa, cây tháp bút...), có ở tiệm thuốc nam tại VN á, bạn gõ tìm google ra nhiều lắm, còn bột hữu cơ hàng Mỹ thì ở đây
  https://mountainroseherbs.com/horsetail-powder
- Charparal
  https://tongdomucvusuckhoe.net/th%E1%BA%A3o-d%C6%B0%E1.../
- Cây Tùng la

  https://www.ydhvn.com/.../cay-duoc-lieu-cay-tung-la-rau...
- Cây cúc áo (làm tê, giảm cơn đau răng)

  http://tracuuduoclieu.vn/spilanthes-oleracea.html
- Hạt giống cây cúc áo

  https://www.thaomocgarden.com/.../hat-giong-toothache...

2. Chăm sóc thận

Hôm nay mình cảm thấy hạnh phúc, vì mình tiến bộ mỗi ngày luôn á, ba má mình thấy mình tròn ra, cười suốt thì cũng nhẹ nhàng và thích ăn raw vegan nhiêù hơn.

Bản thân mình chọn Raw vegan và thụt tháo đại tràng để chữa lành cho mình, kia mà Raw vegan và thụt tháo rất là mạnh, về hiệu quả thải độc sâu, từ thời cha sinh mẹ đẻ mấy chục năm đến tận bây giờ.

Khi ăn raw vegan, cơ thể thải độc, độc tố lâu nay tích trong tế bào, nay vào máu, kèm xác chết vi rút, vi khuẩn, giun sán, tế bào K... tràn ra máu, cho nên mỏi, nhức chỗ này chỗ kia là không tránh khỏi. Lúc này gan, thận làm việc hết mình, cần phải hỗ trợ làm việc cho hiệu quả.

Ai độc tố ít, gan thận khoẻ thì ăn raw vegan, uống nước ép rau vẫn ok, ai độc tố nhiều, bệnh nặng, đã hoá xạ, gan thận kém, đặc biệt hoá trị hại thận lắm, cho nên sẽ vật vã hơn nhiều. Bản thân mình dạng đã hoá á, cho nên cũng đau nhức, có phù chân, sưng mặt, tiểu lắt nhắt nhiều lần, bí tiểu đủ thứ luôn, dù trước đó, lúc hoá trị xong mình siêu âm, xét nghiệm thận đều ổn, không có sỏi.

Mình tự học và nghiệm ra là có bệnh là thận không khoẻ rồi, chớ chụp chiếu xét nghiệm ở bv không có nói lên đúng bản chất vấn đề.

Mà mình không chọn te tua, thời gian đầu mình còn chưa chịu mở lòng học hỏi, không dùng thêm gì mấy thì cũng vật vã lắm, má mình lo cho mình, không ngủ được, mắt thâm hết lên, thế là mình thôi, mình chọn cách nhẹ nhàng vượt qua kìa, để vui cửa vui nhà, đi được dài lâu chớ. Cho nên mình học hỏi và sử dụng thảo dược rất nhiều, mà chủ yếu là học từ nhỏ bạn mình, vì nó cũng đi cùng 1 hướng, ăn raw vegan, thụt tháo và nghiên cứu thảo dược xịn sò.

Nói qua về Raw vegan như thế không phải để bạn sợ rồi không ăn Raw, vì ai cũng trải qua thời gian đó rồi sau đó thì khoẻ như voi, vì Raw vegan là chế độ ăn

theo mình là hoàn hảo nhất cho sức khoẻ đó. Ung thư còn sống khoẻ mạnh được thì người thường sẽ xịn cỡ nào nữa nè.

Và bài này không chỉ dành cho người ăn Raw vegan, người ăn chế độ "bình thường" vẫn cần đọc, vì thời nay hầu như tất cả mọi người đều có vấn đề về thận, mà không nhận ra thôi, đến khi thử uống cốc nước ép rau, ăn món tươi sống 1 tí là nhức mỏi, sổ mũi, ho, khạc đàm, tiểu lắc nhắc, thâm mắt, lạnh chân tay ... là biết được thận mình cỡ nào rồi đấy ha.

Vì chính những chất độc sau:

- ✓ Hoá chất, mỹ phẩm, gia vị công nghiệp, xăm môi mày,
- ✓ Đạm động vật, tinh bột. Đặc biệt là đạm động vật làm cơ thể phải lấy canxi trong xương ra để tiêu hoá, cho nên người ăn đạm động vật bị sỏi thận, bệnh thận gấp 300 lần người ăn thực vật, uống canxi nhân tạo, hay vitamin C loại nhân tạo cũng gây sỏi thận nè.
- ✓ Thức khuya sau 10 giờ tối, căng thẳng, stress.
- ✓ Thức ăn nấu chín cũng gây hại thận, những bạn tự tin là ăn chay dưỡng sinh, cân bằng... Một khi uống nước ép vẫn có những biểu hiện trên.
- ✓ Người ăn raw vegan mà ăn nhiều trái cây ngọt, nhiều chất béo từ hạt, ăn nhiều muối, thực phẩm sấy, trái cây sấy... Vẫn không khoẻ thận.

****** Giải pháp gồm các bước sau:***

Bước 1.

- ➢ Cắt bỏ độc tố cho thận đã kể trên.
- ➢ Ngủ sớm.

Bước 2.

Thụt tháo đại tràng là bắt buộc. Thận là cơ quan lọc máu của cơ thể, thụt tháo đại tràng bằng 1,9 lít nước ấm là phương pháp làm sạch máu nhanh nhất, hiệu quả nhất.

Bước 3.

- ✓ Thay đổi chế độ ăn => raw vegan, tiêu thụ nhiều rau lá xanh, dạng nước ép, sinh tố, salad rau trộn.
- ✓ Tốt nhất là nên trải qua giai đoạn nhịn ăn, uống nước lọc => nước ép rau => sinh tố rau => ăn hỗn hợp nước ép, sinh tố, salad.
- ✓ Dùng thêm Ma giê, bột lưu huỳnh MSM và i ốt sinh học rất tốt cho thận.

Bước 4 .

Thảo dược tẩy sỏi thận và hỗ trợ chức năng thận, rất là nhiều, bạn tham khảo trong sách chuyên hơn về thận. Phần này là kinh nghiệm của mình thôi.

- ✓ CÂY CHÓ ĐẺ - DIỆP HẠ CHÂU

  ++ Rất an toàn, chỉ cần hái cây tươi, bỏ tủ đông, khi cần lấy ra 1 nhúm nhỏ ngâm nước ấm - 1 cốc- uống lúc bụng trống, ngày 1 đến 3 lần, giảm

đau cực mạnh, giúp tan sỏi thận và canxi xấu ở khe khớp, chỗ vôi hoá trong khối u.

++ Cách 2 là dùng dạng chiết xuất, mình dùng loại dung dịch đóng chai, dùng theo hướng dẫn trên nhãn, pha vào nước lọc uống lúc bụng trống, cũng là chiết xuất chó đẻ, kỹ thuật cao cho nên hiệu quả rất rõ, dễ uống, không đắng, liều lượng rõ ràng. Dùng tầm 1 đến 3 tháng, dùng 1 tuần nghỉ 1 ngày, 1 tháng sau nghỉ 1 2 tuần... lắng nghe hiệu quả mà tùy chỉnh.
Mình để link amazon, bạn xem có thể thấy 2 loại này được đánh giá rất cao ở Mỹ, rẻ, mí người có sỏi thận, sỏi túi mật đau quá mà dùng 2 chai này đều khen là giảm đau, tan sỏi.

Loại của Cleanse Drops

https://www.amazon.com/Cleanse-Americas.../dp/B00HRMFJJG
Loại của Herb Pharm.

https://www.amazon.com/Herb-Pharm-Breaker.../dp/B00028NYQM

- ✓ THUỐC BẮC BỔ THẬN

  Làm từ các thảo dược bổ, hỗ trợ thận khoẻ, dùng lâu dài được vì là loại bổ chứ không phải là loại thải độc.

  ++ Bổ thận Renaven từ hãng Premier Lab.

  https://www.drcousensglobal.com/renaven-kidney-complex-60...

  ++ Các thang bổ thận hãng Dragon Herbs: Như thang Jing, Super Jing, hoặc nhẹ hơn tí là Rehmania Six Combination

  https://www.dragonherbs.com/catalogsearch/result/?q=JING

****** Cách sử dụng:***

- ➢ Ưu tiên của mình là cây chó đẻ, thi thoảng mình uống trà lá tươi, còn dùng chính vẫn là dạng chiết xuất.
- ➢ Chọn dùng mỗi chó đẻ, hay cả thuốc Bắc 1 đến 2 loại đều được, dùng liều thấp nhất, 1 ngày/lần, sau đó quan sát cơ thể rồi tăng liều đến mức mình muốn, theo hướng dẫn trên nhãn.
- ➢ Có thể dùng xen kẽ, loại này ngày chẵn, loại kia ngày lẽ, hoặc chung trong 1 ngày, mỗi thứ 1 ít.

****** Cảm nhận của mình***

Có rất nhiều hãng có những dòng thảo dược, thuốc Bắc như thế này, ở VN lẫn nước ngoài, mình thì dùng các dạng của nước ngoài, chi phí thấp, rẻ hơn cả thuốc ở VN mà chất lượng rất cao, hiệu quả tốt và có chứng nhận an toàn, không lo chất bảo quản, dược liệu có bị chiết xuất hay không.

Mình dùng 1 khoảng thời gian khá lâu rồi và cảm nhận rõ sự khác biệt.

- ✓ Năng lượng: khoẻ hơn, hay gọi là mạnh hơn á, không lạnh, ấm, đổ mồ hôi nhiều. Mắt hết sưng, sáng ngủ dậy không còn mỏi, hết đau lưng.

- ✓ Giảm đau cực mạnh. Mình mỗi lần tập chân co duỗi thì rất đau, tập xong là thở và muốn xỉu đi, vậy mà dùng mỗi cây chó đẻ thôi đã thấy khác rõ, tập nhiều hơn tí, vẫn êm.
- ✓ Đi vệ sinh tốt. Phân vàng. Nước tiểu đục hơn (do thải sỏi, canxi xấu từ mô ung thư tan ra á), tiểu thông suốt, thi thoảng có buốt nhẹ ở lưng, thoáng qua, uống nhiều nước ép thì hết.
- ✓ Khát nước, uống nhiều nước và đặc biệt thích nước ép rau, nước chanh, thích ăn cam (loại chua).
- ✓ Tinh thần: vui vẻ, phấn chấn, trước hay khóc vì đau, buồn, nay mình cười hoài luôn. Tỉnh táo, dứt khoác, điềm tĩnh.

Việc sợ hãi hay là không cương quyết, đắn đo là biểu hiện của thận có vấn đề, thì nay mình hễ làm là làm cái rẹt, không thấy sợ, cụ thể là mạnh dạn viết bài chia sẻ, nói lên cảm xúc của mình với cộng đồng fb nè 😁🤣.

Tất nhiên là mình dùng mấy món này với điều kiện là mình đã làm bước 1, 2 rồi, cho nên hiệu quả rõ ràng vậy, chớ người còn ăn uống, sinh hoạt không lành mạnh, không thụt tháo đại tràng thì mình không chắc.

Kia mà mình vẫn viết lên ha, vì những món này rất an toàn và rẻ, mình đã chia sẻ với ba má mình, ba má mình cũng thụt tháo, ăn vegan và cả raw vegan là phần lớn nữa, dùng vẫn tốt và khoẻ.

Mình đã ghi rõ trang web, các bạn cần dùng cứ nhờ người quen ở Mỹ mua gửi về cho, hoặc tự đặt qua các công ty, đơn vị nhận mua giúp hàng Mỹ, hoặc tìm chó đẻ ngoài vườn, tiệm thuốc Nam, tìm thuốc Bắc ở nơi bạn tin tưởng, khoẻ là được.

Bí kíp của mình là khi mình khoẻ, vui vẻ thì ba má mình yên tâm, mới hứng thú với raw vegan và thụt tháo, chớ thấy mình ốm yếu, khóc nhè thì không tin đâu. Mình bảo ba má thương con thì thay đổi, chia sẻ thuốc và cảm nhận với con. Một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ. Không có chuyện 1 người đau ốm mà những người còn lại khoẻ đâu, cho nên cả nhà cùng đồng hành, cùng tiến bộ ba má nhen. Thế là cả nhà mình cùng uống nước ép, cùng ăn sinh tố rau, ba trồng rau và má làm rau trộn cực ngon, cùng thụt tháo và cùng dùng thảo dược.

Hạnh phúc lắm đó ^^

****** Nguồn sách tham khảo***

- ➢ Sách Tự chữa lành - hướng dẫn các bước ăn Raw vegan và thụt tháo đại tràng

  https://bom.so/1qM9fM

- ➢ Sách Chữa lành khuôn mặt - tự nhận biết tình trạng các cơ quan trong cơ thể + cách dùng thảo dược https://bom.so/1qM9fM
- ➢ Sách chuyên về Thận. (folder sách Markus)

  https://bom.so/1qM9fM

3. Hướng dẫn chăm sóc – phục hồi tuyến giáp

Đây cũng là bài viết khá là thử thách và bắt buộc mình đọc sách, chiêm nghiệm và liên tục đặt câu hỏi TẠI SAO, cố gắng nghĩ khách quan nhất mới có thể viết được í. Sự thật, đối với mình thì đơn giản, là mình nói ra cảm nhận và quan điểm của mình thôi á, kia mà để nói ra được SỰ THẬT thì cần rất nhiều bản lĩnh, mạnh mẽ ahuhu

3.1. Mục đích viết bài

Đoạn này mình cảm thấy hài hước nè, mình có bệnh ung thư cơ đùi, xương đùi, mà mình viết về giáp, là tại vì nhiều bạn quan tâm tới con đường mình đang đi, và đặt câu hỏi về tình trạng của bạn, có bệnh về giáp, vậy nên mình viết để bày tỏ quan điểm của mình nhé.

Ngày xưa lúc mà mình nhập viện mổ cắt u ở cơ á, số sao mà có duyên, 1 phòng bệnh 8 giường, tổng số bệnh nhân là hơn 20 (bệnh viện quá tải), phòng bệnh thuộc khoa ngoại cơ xương khớp, mà có 2 bệnh nhân về cơ, còn lại là gần 20 bệnh nhân mắc u giáp và chờ mổ => tự hỏi bệnh nhân mắc khối u giáp sao nhiều thế?

Đọc sách *Ăn bẩn sống lâu* của bác sĩ Axe (người cứu mẹ mình thoát khỏi ung thư í) => Biết nguyên nhân: hóa chất + sữa bò + đậu nành gây u, bướu, ung thư. Kia mà giải pháp sách Ăn bẩn sống lâu đưa ra: chế độ ăn organic, hữu cơ, ngoài rau củ hữu cơ ra thì còn có Nước hầm xương, đạm động vật từ những môi trường hoang dã, hữu cơ và dùng rất nhiều tpcn (để thải độc, nâng hệ miễn dịch do tiêu thụ đạm động vật mà, dù organic nhưng vẫn là độc tố)

=> Mắc tiền, không thực tế ở Việt Nam và toàn thế giới hiện nay: ô nhiễm môi trường nên hầu như rất khó tìm được loại thực sự là hoang dã, organic, giá thành rất rất cao + nước hầm xương rất nhiều kim loại nặng.

=== > Chọn lối đi khác, Raw vegan, vẫn đảm bảo đủ đạm từ thực vật, khoáng chất từ thực vật, rẻ tiền hơn, lâu dài và thân thiện với môi trường, cảm thấy hay nên chia sẻ.

Bệnh nhân có u giáp, ung thư giáp, áp dụng chế độ ăn Raw vegan thì kìm hãm, tan u, kết quả tiến bộ rõ rệt.

***** *Vấn đề đặt ra:*** Bệnh nhân đã mổ cắt u, đang dùng thuốc bổ sung hormone nhân tạo hỏi mình về Raw vegan, và khi hỏi thì lại đưa ra dẫn chứng, lời khuyên, sự không đồng ý của bác sĩ ở bệnh viện về Raw vegan ?

- *Thứ nhất*: bạn yên tâm, hài lòng với bác sĩ điều trị, yên tâm với thuốc bạn đang dùng không ==> nếu yên tâm tại sao lại hỏi mình?
- *Thứ hai*, bác sĩ đang điều trị cho bạn có hiểu hết được nguyên nhân của bệnh tuyến giáp chưa, có dùng sữa bò không, có dùng kem đánh răng florua không, có nhuộm tóc bằng hóa chất, sử dụng nước hoa từ hóa chất, tắm hồ bơi sục khí florua, clorua - những thứ mà đang viết đầy trên báo đài, sách ung thư là đang gây bệnh ung thư … đó không?
- *Thứ ba*, bác sĩ ấy có dặn dò bạn kỹ hơn, việc uống thuốc như thế, về lâu dài sẽ có tác dụng phụ gì hay không?

- *Thứ tư*, bác sĩ bảo Y học thay thế không tốt, vậy bác sĩ có dùng thuốc bắc để hầm canh không, có dùng tinh dầu, nước chanh không? Và có hiểu việc dùng thuốc bắc để hầm canh vì mục đích gì không?

=>> Bài này mình chia sẻ hiểu biết của mình, bạn hỏi thì mình trả lời á nhen, và mình đưa ra câu hỏi để bạn tự suy ngẫm, lựa chọn là của bạn nhé.

3.2. So sánh giữa y học phổ thông và y học thay thế về nguyên nhân, cách điều trị đối với khối u, trong đó có u giáp, K giáp

****** Y học phổ thông***

Xem ung thư là do đột biến gen, có tính di truyền. Giải pháp là mổ cắt, hóa xạ để tiêu diệt từng tế bào. Đối với tuyến giáp, cắt bán phần hoặc toàn phần. Và việc cắt, nạo bỏ tuyến giáp thường không sạch được, vẫn còn những tế bào sót lại

=>> xạ hình, uống I ốt phóng xạ định kỳ để tiêu diệt, phòng ngừa mọc lại, sau đó uống thuốc bổ sung hormone trọn đời.

Câu hỏi:

- ✓ Xạ hình, uống I ốt phóng xạ có tốt, có an toàn không? Nếu như tốt, tại sao lại phải cách ly sau khi uống, giống như chụp Pet scan có phóng xạ ý, cách ly vài ngày, nước tiểu, phân, áo quần phải để riêng, xử lý riêng, né xa phụ nữ mang thai và trẻ em?
- ✓ Cách ly bao lâu là đủ, cơ thể thải phóng xạ ra bao giờ mới hết. Nếu thải độc được sớm, trong vài ngày, vài tháng thì tại sao lại có những chuyện như ông bà nhiễm chất độc màu da cam từ thời xưa mà nay con, cháu mắc bệnh. Nếu thải lâu thì cần cách ly bao lâu mới là an toàn, là hết hẳn?
- ✓ Thuốc bổ sung hormone có tốt không, có an toàn nếu dùng lâu dài, cả đời không?

  ->Nếu tốt an toàn, thì tại sao ở phần bên lề, phần hướng dẫn sử dụng có ghi: chống chỉ định cho bệnh nhân suy tim, có bệnh mạch vành, bệnh suy thận?

  ->Tức là thuốc gây gánh nặng cho tim, cho thận, nên chống chỉ định cho bệnh suy tim suy thận.

  ->Vậy có bảo đảm được là người uống, không có bệnh suy tim suy thận thật không? Và việc dùng lâu dài như vậy, cả đời luôn thì có gây suy tim suy thận không?

  ->Nhìn vào thực tế: bệnh nhân cao huyết áp đến bệnh viện, ban đầu là dùng thuốc bậc 1, 1 thời gian sau nặng hơn, nâng lên bậc 2, bậc 3… sau đó thì phát hiện suy tim, suy thận, tiểu đường… chạy thận nhân tạo, đặt stent mạch vành…

  -> Cũng bệnh nhân cao huyết áp, thay đổi chế độ ăn thì huyết áp ổn định, thận tốt, tim gan tốt, sống khỏe lâu dài

  =>> Vậy những bệnh suy tim, suy gan, suy thận, tiểu đường đó từ đâu mà có????

****** Y học thay thế***

- Xem nguồn gốc bệnh là môi trường, môi trường ô nhiễm, chế độ ăn uống và sinh hoạt không lành mạnh => gây đột biến gen, tức là ung thư không phải do di truyền, và việc thải độc tế bào, ăn uống lành mạnh, tạo ra môi trường tốt thì có thể hồi phục được tổn thương gen.
- Xem mọi cơ quan trong cơ thể có mối tương đồng, tác động qua lại lẫn nhau, hệ nội tiết gồm 1 trục từ đầu xuống thân bao gồm nhiều cơ quan, do đó cố gắng bảo tồn, cân bằng trục nội tiết, đưa cơ thể về cân bằng, không cắt bỏ hay xâm phạm, không đưa thêm hóa chất vào.

  ==>> bệnh nhân mắc u giáp, K giáp vẫn được xem là một chứng bệnh do nhiễm độc tố, hướng đi chung vẫn là THANH LỌC rồi mới BỒI BỔ, tức là thải độc gan, thanh lọc cơ thể trước rồi bồi bổ dinh dưỡng bằng rau trái, hạt, chế độ ăn RAW VEGAN, VEGAN, kết hợp vận động, thư giãn

  ==>> Chữa bệnh về giáp, mà hết luôn cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường
  ==>> Thử so sánh, nếu đặt mình vào bệnh nhân, mình chọn cách nào.

3.3. Việc chụp chiếu xét nghiệm có nên không?

Về việc tầm soát có ích lợi gì không? Kết quả xét nghiệm có đáng tin không?

Bạn vào nhóm Hỗ trợ bệnh nhân ung thư xem, hằng ngày trong đó có bao nhiêu bệnh nhân phản hồi: sao kiểm tra không thấy bệnh, rồi bất ngờ phát hiện ung thư giai đoạn cuối??

Câu hỏi này mình tự đặt ra cho mình luôn:

- ✓ Chụp X quang trước mổ : phổi tốt, chọc hút kim nhỏ ở cơ đùi là lành tính. Sau mổ: ác tính, chụp phim thấy Phổi có nhiều nốt, cách nhau có 1 tháng thôi. Tại sao có sự khác nhau đó, nốt ở phổi ở đâu ra.
- ✓ Mức độ độc hại + giá tiền: tùy theo giá tiền mà mức độ độc hại sẽ lên cao. Ví dụ X quang độc hại ít nhất, rồi đến Pet scan độc hại nặng nhất. ===> Tại sao lại chụp để tốn tiền, nạp thêm độc tố vào người mà có thật sự yên tâm với kết quả đó không?
- ✓ Về việc ngưỡng chẩn đoán bệnh.

  Gần đây, tiêu chuẩn chẩn đoán Tiểu đường và bệnh lý về giáp (đều là các bệnh mạn tính) có sự thay đổi về ngưỡng mắc bệnh, hạ ngưỡng chẩn đoán xuống. Tức là ngày càng có nhiều bệnh nhân mắc bệnh hơn, nhiều người nằm trong diện nghi ngờ hơn, cũng với 1 kết quả như thế ==== >> *Câu hỏi đặt ra:*

  + Nhiều người bệnh hơn, nếu người bệnh chọn uống thuốc, thì ai được lợi? Có phải là hãng dược không? Nếu người bệnh chọn thay đổi lối sống, ăn rau trái nhiều hơn ===> có phải bác nông dân được lợi, người bệnh được lợi vì tự chủ được nguồn thực phẩm, thảo dược mà không cần phụ thuộc thuốc từ hãng dược?

  + Những cơ sở, tiêu chuẩn chẩn đoán này do ai đặt ra? Và nếu mình theo kết quả, tiêu chuẩn đó mà cho là mình bệnh, thì ai là người được lợi?

3.4. Hướng đi mà mình biết.

Hiện tại hướng đi mà mình lựa chọn là Y HỌC THAY THẾ, dù cho mình đã từng là bác sĩ học về Y HỌC PHỔ THÔNG, đã là bệnh nhân áp dụng cả chụp Pet scan, phẫu thuật và hóa trị… và mình chỉ có thể chia sẻ về những gì mình biết, dựa trên việc đọc tài liệu từ nhiều nguồn (việc đọc là bắt buộc vì mình cần học để cứu mình, và mình cảm thấy yêu thích nữa, có những điều mình thắc mắc, hoài nghi xưa nay được tháo gỡ), và dựa trên kinh nghiệm bản thân cùng những bạn mình gặp ngoài đời, bệnh nhân có tiến triển tốt mà mình ghi lại ở album HỌC TỪ SÁCH VÀ LÂM SÀNG.

- ✓ Về bệnh nhân có u giáp, K giáp, chưa can thiệp gì: áp dụng được chế độ ăn RAW VEGAN, kiêng 100% đạm động vật + tinh bột + thuốc tây/hóa chất + bắt buộc thụt tháo đại tràng + fasting. Chế độ ăn vẫn đảm bảo đa dạng, bổ sung đủ khoáng chất : I ốt, Ma giê hữu cơ, enzymes, lợi khuẩn, tắm nắng, thể thao đều…
- ✓ Về bệnh nhân có u tuyến giáp đã mổ: đối với mình, việc tế bào tuyến giáp còn sót lại sau mổ, có thể tái tạo và mọc trở lại như là một điều kì diệu và may mắn, đáng mừng (đối với ai theo quan điểm Y HỌC PHỔ THÔNG thì ngược lại nhé ^^), càng ít tác động, ít can thiệp thì khả năng tái tạo lại càng cao.

Do đó, hướng đi được đưa ra vẫn là áp dụng chế độ ăn RAW VEGAN + thụt tháo đại tràng + có giai đoạn fasting, chế độ ăn đa dạng và lối sống lành mạnh như trên. Việc sử dụng thuốc tây song song với chế độ ăn Raw, mình không khuyến khích, không ý kiến… chỉ nhắc là cần bỏ trong lúc fasting, vì fasting cơ thể sẽ thải độc rất mạnh, mà thuốc tây được cơ thể xem như độc tố, ngoài ra, vẫn có rất nhiều loại hormone tự nhiên, thành phần toàn là thảo dược để bổ sung, hỗ trợ cho tuyến giáp thay cho thuốc tây.

Với một chế độ ăn lành mạnh nhất, lối sống tích cực, lá gan khỏe, thì cơ thể tự có cách điều hòa. Việc của mình là hỗ trợ, quan sát cảm giác, những tiến triển và kiên trì theo đuổi vì một sức khoẻ toàn diện nhất.

3.5. Hướng đi của mình

Bản thân mình thì tự quan sát mình, khi mình có bệnh ở chân, nhưng để ý ra thì toàn thân đều có, tuyến giáp cũng có, và mình không tập trung nhắm vào mỗi chân, hay mỗi tuyến giáp, mà chữa lành toàn thân bằng ăn raw vegan, thụt tháo, vận động, loại bỏ hoá chất thì chân mình tiến bộ, tuyến giáp tốt lên, não tốt, tim tốt, hệ tiêu hoá đều tốt lên rất nhiều. Không còn đổ mồ hôi đêm, lên cơn lạnh bất chợt, mắt ngày càng về bình thường, nhịp tim ổn định lại, ngủ ngon, chân mày, lông tay chân thì mọc đều, đi vệ sinh đều đặn. Bạn mình bảo, hormon giáp là CEO, chỉ huy cho dàn nhạc bên dưới. CEO mà đúng thì nhạc chạy bên dưới êm ru. Mình cười hà hà

Hừm, kết quả thì ngoạn mục vậy đó, kia mà là 1 quá trình nghiêm túc và không được gian lận, cần đọc sách để tự tin, tự lựa chọn và đưa ra quyết định cho mình.

Bản thân mình thì không có gì hối tiếc về những ngày tháng xưa mình đã ăn uống không đúng, hay đã chọn mổ cắt khối u, hoá trị. Chuyện đã qua rồi, như bài

học, trải nghiệm mà mình biết ơn là nhờ đó mình biết đến Markus, đến David Wolfe và mở mang được đầu óc ra rất nhiều. Đến mức mà má mình bảo ước gì mình đừng có bệnh ung thư, mình bảo mình biết ơn bệnh ung thư và những gì đã qua lắm, giờ có cho vàng, cho kim cương mình cũng nhất định không quay về con người xưa cũ nữa. Mình hài lòng với mình hiện tại bây giờ, và tự tin về mình ở tương lai.

Trước mình mà đăng bài về tuyến giáp là mình cũng run, giờ yên tâm rồi. Đó là vì mình tìm được file Tuyến giáp của Markus đây rồi. Trong cuốn Tự chữa lành thì chung cho tất cả, còn file tuyến giáp này thì riêng. Mình cảm thấy rất hay, và đã nhờ nhóm dịch dịch ra tiếng Việt đây rồi.

Markus bảo hãy chia sẻ thông tin đến cho mọi người, những kiến thức trong này rất cần thiết, thế là mình share lên đây. Cảm ơn mọi người đã ủng hộ quỹ dịch sách cho mình, mỗi ngày được đóng góp, làm ra một món gì đó chất lượng, sao mà lâng lâng. Cầu nguyện cho các anh, các cô, các dì, các bé, ai ai cũng có một CEO xịn sò và dàn nhạc thướt tha.

Link tải sách đây ạ.

- ✓ Sách Tự chữa lành: chế độ ăn, tập luyện, thụt tháo, công thức, kế hoạch đầy đủ. Version 3 mới xịn, úpdate đầy đủ.

  https://bom.so/1qM9fM
- ✓ Sách riêng về tuyến giáp: làm sao tự khám tại nhà, phân biệt cường giáp, suy giáp cho mình, ăn gì, i ốt, rong biển loại nào, kiêng rau nào và thay thế rau nào, đầy đủ luôn https://bom.so/1qM9fM ((vào folder sách Markus)

Mục đích mình chia sẻ, và mình tin là tất cả những người quan tâm đến vấn đề này cũng vậy, không nằm ở thuốc hormon, không phải hối tiếc về phẫu thuật, hay đã làm gì trong quá khứ, mà ở một sức khoẻ toàn diện, lâu dài, mỗi người tự nhận biết, tự chăm sóc, bảo vệ mình và chăm sóc tốt cho con cháu mình, và tặng đúng thứ tốt cho sức khoẻ đến người khác. Cho nên xin các bạn đọc kỹ sách và suy ngẫm trước khi quyết định bất cứ điều gì.

LỜI KẾT

5 năm qua rồi, mình đang sống. Đối với mình, sống hay chết không còn là quan trọng nữa, điều mình cảm thấy ý nghĩa hơn, là mình trở thành con người như thế nào và cống hiến được bao nhiêu trong kiếp sống làm người này. Mình đang ấp ủ những quyển sách khác, có quỹ dịch sách để dịch các đầu sách hay ho, và đam mê các loại máy móc, trang bị tân tiến hỗ trợ con người chữa lành và khai phá sức mạnh bên trong.

- ✓ ***Ủng hộ cho quỹ dịch sách***
  STK : Lê Thị Thu Hân – 02710000733374 - ngân hàng BIDV Quảng Ngãi
- ✓ ***Ủng hộ Thu Hân cho các kế hoạch mới***
  STK: Lê Thị Thu Hân – 0271001073005 - Vietcombank Bình Sơn

Cần thêm chi tiết, bài viết xin tìm mình ở

- ✓ Website: http://lethuhan.com
- ✓ Facebook: https://m.facebook.com/lethuhan2016
- ✓ Youtube: https://bom.so/4ist1W

Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng mình.

Yêu thương.